என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

2010 MANGAYAR MALAR 258 பக்கங்கள் ரூ.20/-



மழலைச் செல்வம் 64!

சித்திரைச் சிறப்பிதழ்!

ஈஸ்டர்ன்®



பெஸ்ட் ஆல்ரவுண்டர்

ஈஸ்டர்ன் கரம் மசாலா.

ங்களது எல்லா வெஜிடபிள் டிஷ்களுக்கும்
ரு காரசாரமாய் தனிச்சுவை கூட்டி மெருகேற்றும்
ரே ஒரு மசாலா இருக்கும் என்றால் அது உங்கள்
னதுக்குப் பிடித்த கரம் மசாலாதானே. ஈஸ்டர்ன்.
ப்போது புதிய, தூய்மையான மணமான
சாலாக்களை மிகச் சரியாகக் கலந்து,
மது பாரம்பரிய கரம் மசாலாவை வழங்குகிறது.
ரே ஒரு சிட்டிகை போதும் உங்கள் சப்ஜியின்
ாசனை வரைக் கூட்டும், பசியைத் தூண்டி
ாவில் நீர் ஊறச் செய்யும்! இந்த ஆல்ரவுண்டர்
ங்கள் சமையலறையில் எப்போதும் இருக்கிறதா
ன்று உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்!



ஸ்டர்ன்®
ரம் மசாலா

அடுத்த தலைமுறைக்கான அருமையான வாசம்.

lity product from **Eastern** An ISO 22000 HACCP Certified Company | Email: mktg@eastern.in | Ph: 044 - 22252939

TeamOne



அட்டையில்:
சங்கரி ரவீந்திரகுமார்,
ஆஸ்திரேலியா







என்றும் உங்களுடன்
ர் மாத இதழ்!
மங்கையர் மலர்
மலர் : 30 இதழ் : 3 ஏப்ரல் 2010

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

அடுத்த இதழ்...

அன்னையர் தின
சிறப்பிதழாக மலர்கிறது!

“என்னை
உருக வைத்த
அந்த வார்த்தை!”

தேவயானி
ஸ்பெஷல் கட்டுரை

உங்கள் அபிமான குட்டி புக்கில்
வாசகியர் கைவண்ணத்தில்

சம்மர் சமையல் 64!



ஒரு வார்த்தை!

எஸ்.எம்.எஸ். வாழ்த்துச் செய்திகள், பூங்கொத்துகள், டெடிகேஷன் பாடல்கள், சிறப்புத் தள்ளுபடி விற்பனைகள்... என வழக்கமான சம்பிரதாயத்துடன் முடிந்து போகும் மார்ச் - 8 மகளிர் தினம், இந்த வருடம் கொஞ்சம் நம்பிக்கையூட்டியது.

100வது சர்வதேச மகளிர் தினத்தில், பெண்களுக்கென 33% இட ஒதுக்கீட்டு மசோதா தாக்கல் செய்யப்பட்டது - நன்று! பாராளுமன்றம் மற்றும் மாநில சட்டசபைகளில் நிறைய பெண்கள் பங்கு கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இந்த மசோதா கொண்டு வரப்பட்டுள்ளது- நனி நன்று!!



அதுக்குள்ளேயே தாழ்த்தப்பட்ட, பிற்படுத்தப்பட்ட, சிறுபான்மை சமூகத்தினருக்கு உள் ஒதுக்கீடு வேண்டும் என்று எதிர்பாளர்கள் குதித்து, முட்டுக்கட்டை போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்...-ஹூம்!

ஆயினும்... வெறும் பேச்சளவில் இருக்கும் சமத்துவம், ஏதோ ஓரளவுக்காவது செயல்பட இந்த மசோதா, ஒரு கருவியாக அமையும் என்ற புது நம்பிக்கை எழுகிறது! ஒரு வேளை 33 சதவிகிதமோ அல்லது அதற்கு மேலேயோ கிடைத்தால்... என்னுடைய கவலையெல்லாம் நாம் அதற்குத் தயார் நிலையில் இருக்கிறோமா என்பதுதான்!



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

நாட்டிலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர் : அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :
044 - 4343 8877
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :
044 - 4343 8811
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
044 - 4343 8833
subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு :
044 - 4343 8844
sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

இணையதளத்தில்...
வாங்கி, வாசித்து, மகிழ...
www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :
உள்நாடு : ரூ.250/-
வெளிநாடு : ரூ.2,200/-

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைத் தன்மைக்கு
கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

அரசியல் பலமுள்ள, பண பலமுள்ள மேட்
குடிப் பெண்களையும், 'வாரிசு'களையும் வி
விடுங்க! பினாமி மற்றும் நிழல் வேட்பாளர்களை
கணக்கில் கொள்ளாதீங்க... நம்மைப் போன்ற எ
பெண்கள், நிஜமாகவே ஒரு நல்ல நோக்கத்து
பொது வாழ்க்கையில் ஈடுபட நினைத்தால்...
என்ன சாதாரண போராட்டமாகவா இருக்கும்? அது
நம்மை நாமே தயார் செய்து கொள்ள வேண்டா

''அரசியல் தலைமைப் பொறுப்புகளைத் தங்கள
திறம்பட வகிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை முத
பெண்களுக்கே இல்லை என்பதை உணர்கிறே
என்கிறார் சென்டர் ஃபார் சோஷியல் ரிசர்ச் அமைப்
இயக்குநர் ரஞ்சனா குமாரி.

அதற்கு அவர் கூறும் காரணங்கள் என்
தெரியுமா?

* அன்றாட அரசியல் நிகழ்வுகளில் பெண்களு
அக்கறையின்மை

* ஏமாளித்தன்மை

* தன்னம்பிக்கையின்மை

எனவே... தலைமைப் பொறுப்புகளை ஏற்
கொள்ளும் முன்பு, நம்மை சகல விதத்திலும் ப
படுத்திக் கொள்வதுதான் நல்லது. அரசியலில் ஆர்
காட்டும் பெண்களுக்கு வீடும், சமூகமும் மனப்பூ
மான ஆதரவு தரவேண்டும். பயிற்சிப் பட்டறைகளு
இலவச ஆன்லைன் வகுப்புகளும் அவர்களு
ஒரளவுக்கு உதவக்கூடும். அடுக்களை, வீடு, கணவ
குழந்தைகள் தாண்டி, பெண்களிடையே பு
அரசியல் சிந்தனைகள் பரவினால்தான் நல்ல ப
இருக்கும். அது போன்ற சமூக ஆயத்தமும், சுயம
உந்துதலும் பெண்களிடம் உருவாகிவிட்டால் வெற்
சிகரங்கள் எளிதில் பெண் வசமாகும்.

• நீல வானம் இருகரம் நீட்டி அழைத்தாலு
பறக்குமுன் சிறகுகளைப் பரிசோதித்துக் கொள்வ
தானே பறவைக்குப் பாதுகாப்பு?

அனுஜா நடராஜன்

அமெரிக்காவில் பிரையான் பர்க் என்பவர், சீட்டுக் கட்டுகளை அடுக்கியே பெரிய மாடமாளிகைகளை நிர்மாணித்துள்ளார். மக்காவ் என்ற இடத்தில் உள்ள கட்டடங்களை, அப்படியே மாடல் செய்து சீட்டுக்கட்டுக்களை அடுக்கியிருக்கிறார். உலக ரெக்கார்டு இந்தச் சாதனை!



சீட்டினால் ஒரு மாளிகை!

இந்த ஆண்டு இறுதிக்குள் தமிழ் நாட்டில் ஐந்து இடங்களில் ஐ.டி. பார்க்குகள் நிர்மாணிக்கப்பட உள்ளன. தமிழ்நாட்டின் மிகப்பெரிய ஐ.டி.பார்க், சோளிங்க நல்லூரில் இந்த ஏப்ரல் மாதம் திறக்கப்பட உள்ளது. இதனை துணை முதல்வர் மு.க.ஸ்டாலின் திறந்து வைக் கிறார்.

எம்.எஃப்.ஹுசைன், நம் நாட்டின் பெருமைமிக்க ஓவியர். (மாதுரி தீட்சித்தை வரைந்தாரே... அவரேதான்!) இந்துக் கடவுளை தவறாக வரைந்ததற்காக இந்து முன்னணி அமைப்புகள், அவர் மீ வழக்குப் போட்டுள்ளன. இதனால் அர நாடுகளில் ஒன்றான கத்தாரில் தங்கியுள் அந்நாட்டு அரசர், இவருக்கு, கத்தாரி குடியுரிமையை வழங்கி உள்ளார். இ யாருக்கும் எளிதில் கிடைக்கிற விஷய அல்ல... அதை ஏற்றால் ஹுசைனி இந்திய குடியுரிமை ரத்தாகிவிடும்.

ஆண்களுக்கான கருத்தடை தடு பூசியை இங்கிலாந்திலிருக்கும் விஞ்ஞான

நியூ(ஸ்)மார்ட்



பொதுவாக புலிகள் தனியாக நடமாடும் விலங்குகள். (இனப் பெருக்க நேரம் தவிர!) சமீபத்தில் கேரளாவில் பரம்பிக்குளம் பகுதியில், ஐந்து புலிகள் ஒன்றாக நடமாடுவதை வன அதிகாரி ஒருவர், கண்டு பிடித்தார். அதிசய நிகழ்வுதான் இது!

கள், கண்டு பிடித்துள்ளனர். பெண்கள் சாப்பிடும் கருத்தடை மாத்திரைகளால், மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிப்பதால் அதற்கு மாற்றாக இந்த ஊசி மருந்து கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது!

1938ம் ஆண்டு வெளியானது 'ஆக்ஷன் காமிக்ஸ் எண்.1' புத்தகம். இதன் அரிய காப்பி ஒன்று இணைய தளம் மூலம் ஏலம் விடப் பட்டது. நியூயார்க்கைச் சேர்ந்த ஒருவர் 4.80 கோடி ரூபாய் கொடுத்து இதை வாங்கியுள்ளார்.

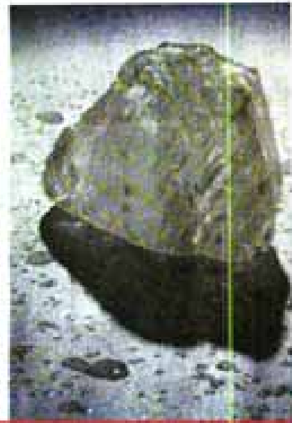
மகளிர் பெருமைப்பட ஒரு செய்தி! ஜும்பா லஹிரி நினைவிருக்கிறதா? தனது 'இண்டர்ப் ரெட்டர் ஆஃப் மெலடீஸ்' என்ற புத்தகத்துக்காக புலிட்சர் விருது பெற்றவர். இப்போது இவர் அமெரிக்க அதிபர் ஒபாமா அரசின் கலை மற்றும் மனிதநேயக் குழுவின் ஐந்து உறுப்பினர்களில் ஒருவராக நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

இந்த மகளிர் தின மாதத்தில் பதினாறு வயதுச் சிறுமி ஒருத்திக்கு நடந்த கொடுமையைப்



உலகின் மிக மிகக் குள்ளமான மனிதர், நேபாளத்தைச் சேர்ந்த ககேந்திர தாபாமகர். இருபத்து இரண்டு அங்குலம்தான் உயரம். தற்சமயம் கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றுள்ள இவருக்கு இப்போது பதினெட்டு வயது !





செதுக்கப்படாத வைரக்கல் ஒன்று, சுமார் 161 கோடி ரூபாய்க்கு வாங்கப் பட்டுள்ளது. எடை 507 காரட்! லண்டனைச் சேர்ந்த பெட்ரா என்ற வைரக் கடை, இதை விற்பனை செய்துள்ளது. இதுவரை உலகிலேயே அதிகவிலைக்கு விற்கப்பட்ட (செதுக்காத) வைரக்கல் இதுதானாம்.

பாருங்கள்! தனது ஆண் நண்பர்களுடன் பேசினாள் என்பதற்காக, அவளது அப்பா மற்றும் தாத்தாவால் உயிருடன் புதைக்கப் பட்டு, இறந்து விட்டாள். இந்தச் சம்பவம் நடந்திருப்பது துருக்கி நாட்டில்!

இந்தியாவின் முதல் பணக்காரராக, இம்முறையும் முகேஷ் அம்பானி தேர்ந் தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். சென்ற வருடமும் இவர்தான் முதலிடத்தில் இருந்தார். ஐந்தாவது இடத்தில் லக்ஷ்மி மித்தல். மெக்ஸிகோ டெலிகாம் நிறுவனர் 'கரோல்ஸ் ஸ்லிம்' என்பவர் உலகின் முதல் பணக்காரர். மற்றபடி இந்தியாவின் முதல் பத்து பணக்காரர்களுள், அஸிம் ப்ரேம்ஜி, அனில் அம்பானி, குமார் பிர்லா... பெண்கள்...? இருக்கிறார்... சாவித்திரி ஜிண்டால் என்ற பெண்மணி.

அண்மையில் பிரதமர் மன்மோகன் சிங்கால் திறந்து வைக்கப்பட்ட சட்ட சபைக் கட்டடம், ஓமந்தூரார் கவர்ன் மெண்ட் எஸ்டேட்டில் உள்ளது. ஐம்பத்து மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பின் இங்கே சட்டசபை கூடுகிறது. கடைசியாக 1956ம் ஆண்டு டிசம்பர் 27ம் தேதி இங்கே சட்டசபை கூடியதாம்!

சிகரெட், குட்கா போன்றவற்றின் அட்டைப்பெட்டிகளில் எச்சரிக்கும் விதமாக தேள் மற்றும் உருக்குலைந்த நுரையீரல்களின் படங்களைப் போட இருக்கிறார்கள். மத்திய சுகாதார மற்றும் குடும்ப நலத்துறை அமைச்சகம், ஜூன் முதல் தேதியிலிருந்து இது நடைமுறைக்கு வரும் என்று அறிவித்துள்ளது.

பாஸ்போர்ட் பெறுவதற்கான பணி களில் பெரும் பகுதியை மத்திய அரசு, டி.சி.எஸ். நிறுவனத்திடம் ஒப்படைத் துள்ளது. பாஸ்போர்ட் அலுவலகங்களில் தலைவிரித்தாடும் லஞ்சத்தை ஒழிப்பதற் காகவே இந்த அதிரடி நடவடிக்கை!

அதிவேக மற்றும் அதிக சேமிப்பு கொண்ட இணையதள இணைப்பு களுக்காக பி.எஸ்.என்.எல். நிறுவனம், ஜெய்ப்பூரில் முதன் முதலாக ஃபிட்த் (ஃபைபர் டு ஹோம்) என்ற சேவையைத் துவக்கி உள்ளது.

தொகுப்பு : **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

OKJ
PRECIOUS YOU

Sundays Open | Valet Parking



மில்லினியம் வைர வளையல்
ரூ.58,000/-

- வைர நகைகளின் மீது காரட் ஒன்றுக்கு ரூ.4000/- தள்ளுபடி
- மற்ற விலை உயர்ந்த ரத்தினங்களுக்கு கல் விலை கிடையாது
- வைர தோடும் வைர மூக்குத்தியும் ரூ.48,000/- முதல்



- Diamond finger ring & ear stud start from Rs 6000 onwards
- 100% buy back gauranteed for diamonds
- Diamonds are IF-VVS clarity, EF color with certificate of authenticity

*conditions apply

74, Usman Road, T.Nagar, Ph: 044-24340027/5809 • III Avenue, Annanagar, Ph: 044-26266000/8000.

'பள்ளு'வில் இத்தனை 'நெல்லு'வா?

தொலைக்காட்சியில் ஒரு சில நிகழ்ச்சிகள் பார்ப்பதைத் தவிர, புத்தகங்கள் படிப்பதே எனக்கும் என் கணவருக்கும் பொழுது போக்கு.

அண்மையில் புத்தகம் எடுக்க நூலகத்துக்குச் சென்றபோது இலக்கிய வரிசைப் புத்தகங்களில் 'பள்ளு இலக்கியம்' கண்ணில்பட்டது. சிறு வயதில் மனப்பாடச் செய்யுளாக 'ஆற்று வெள்ளம் நாளை வர' என்ற பாடல் எந்தப் பகுதியில் உள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள பக்கங்களைப் புரட்டினேன். பள்ளு இலக்கியங்களில் 150 நெல்லின் பெயரும் 120 மீன் வகைகளின் பெயரும் காணப்படுகின்றன என்ற செய்தியைப் படித்து வியப்புற்றேன்.

நம்முன்னோர்கள், நெல்லின் வடிவம், சுவை, பயன் அறிந்து நெல்லுக்குப் பெயர் சூட்டியிருப்பது அவர்களின் நுண்ணறிவுக்குச் சான்றாக உள்ளது. சில நெல் வகைகளின் பெயரைப் படியுங்களேன்.

மூக்கு நீண்ட நெல் - நெடுமூக்கன், மூக்கன் சம்பா

வால் நீண்டது - கட்டை வாலான், குதிரை வாலி

காடைப் பறவை போன்றது - காடைக் கழுத்தன் சம்பா

மாதத்தோடு தொடர்புடையது - கார்த்திகைச் சம்பா, சித்திரைக் காவி

நவரத்தினங்கள் பெயரில் - செம்பவளச்சம்பா, மாணிக்கச் சம்பா, முத்து மாலை, முத்துவெள்ளை

நிறங்களில் - கருஞ்சூரை, குங்குமச்சம்பா, வெள்ளை மடங்கன்

மக்கள் பெயரில் - அழகிய மணவாளன், செண்டலங்காரர்

பட்டப் பெயரில் - அச்சமுறித்தான், சிறை மீட்டான்

இறைவன் பெயரில் - திருவரங்கன், தில்லைக் கூத்தன்

காப்பியப் பெயரில் - இராமபாணம், சீதாபோகம்

இன்னும் பல்வேறு நெல்லின் பெயரைப் படித்த போது, இன்று நமக்குத் தெரிந்த அரிசியின் பெயர்களை நினைத்துப் பார்த்தேன். பத்துக்கு மேல் தேறவில்லையே என்று பெருமூச் செறிந்தேன்.

வீட்டருகே இருந்த நான்காம் வகுப்பு மாணவியிடம் ''உனக்குத் தெரிந்த அரிசியின் பெயர் இரண்டு சொல்லு?'' என்றதும், அவள் சொன்ன பதில்தான் ஹைலைட்.

''சாப்பாட்டு அரிசி, ரேஷன் அரிசி!''

- அழ.நாகு இராமசாமி, திருப்பூர்

குழந்தைப்பேறு தரும் ஹோமியோபதி!



'குழந்தைப் பேறு' இது புதிதாகத் திருமணம் புரிந்த தம்பதியர் அனைவருமே வேண்டி நிற்கும் ஒரு மிகப்பெரிய வரம். திருமணம் ஆகி ஒரு வருடம், இரு வருடம் என மெள்ள வருடங்கள் உருண்டோட ஏக்கத்தில் வாடும் தம்பதியர் நாடுவது மருத்துவ சிகிச்சைகளின் உதவியை. ''ஹோமியோபதி மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலமாக, நிச்சயம் குழந்தை பெற முடியும்'' என்கிறார் ஹோமியோபதி டாக்டர் ஆர்.ஞானசம்பந்தம்.



''உலக ஹோமியோபதி தினத்தை முன்னிட்டு ஏப்ரல் 11ம் தேதி, சென்னை மியூசிக் அகாடமி மினி ஹாலில் 'Fertility 2010' என்ற கருத்தரங்கு நடைபெறவிருக்கிறது. குழந்தைப் பேறில்லாத தம்பதியர்களுக்காவே ஒரு விழிப்புணர்வு கருத்தரங்காக சென்னை ஏ.கே.பி. ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம் மற்றும் 'ஹோமியோ டைம்ஸ்' மருத்துவ மாத இதழும் இணைந்து இதை நடத்துகிறது. டாக்டர். ஆர்.ஞானசம்பந்தம், இது குறித்துப் பேசினார்:

''எத்தனையோ நோய்களை ஹோமியோபதி சிகிச்சையின் மூலமாக சரி செய்து வருகிறோம். அதில் குழந்தைப் பேறின்மைக்கும் நிரந்தர சிகிச்சை அளிக்க வல்லது ஹோமியோபதி. இந்தக் கருத்தை வலியுறுத்த சென்ற வருடம் 'Fertility 2009'என்ற விழிப்புணர்வு கருத்தரங்கை நடத்தினோம். அதில் குழந்தைப் பேறு இல்லாத 25 தம்பதியர் கலந்து கொண்டனர். அதன் பலனாக அவர்களில் ஐந்து தம்பதியர் இன்று குழந்தைப்பேற்றை அடைந்துள்ளனர். சென்ற வருடம் கிடைத்த மக்களின் ஆதரவும், ஊக்கமும்தான் இந்த வருடமும் இவ்விழிப் புணர்வு கருத்தரங்கை நாங்கள் நடத்த பெரும் தூண்டுதலாக இருக்கிறது.

''குழந்தைப் பேறுக்குத் தடையாக இருக்கும் பெண்களின் பிரச்னைகளைப் பற்றி ஹோமியோபதி மருத்துவர்கள், டாக்டர் கே. சவிதா, டாக்டர் டி.மஞ்சு, டாக்டர் எஸ்.ஜெகதா மற்றும் டாக்டர் எஸ். மோனோலிசா விளக்குவார்கள். அதைப் போலவே ஆண்களின் பிரச்னைகளை நான், டாக்டர் பி.வி.வெங்கட்ராமன், டாக்டர் பி.முகுந்தன் விளக்குவோம். தம்பதியர், டாக்டர்களிடம் கலந்துரையாடி சந்தேகங்களைத் தீர்த்து கொள்ளலாம்.

தொகுப்பு:
நளினி சம்பத்குமார்

இதில் நூறு தம்பதியர் மட்டும்தான் கலந்து கொள்ள முடியும். 2811 3300 அல்லது 96771 55811 என்ற எண்ணில் முன்பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். முன்பதிவு கட்டணம் இல்லை.



குக்கரி க்வீன்!

குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ.300/- பரிசு!

கான்செப்ட் சமையல் போட்டி!



குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (ஏப்ரல்)

குட்டீஸ் லஞ்ச்பாக்ஸ் ரெஸிபி

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.04.2010

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50'! என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச்சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் **ரூ.150/- பரிசு!** தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் **ரூ.150/- பரிசு!** **'ஏப்ரல் - ஆஹா பரிசு'** என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

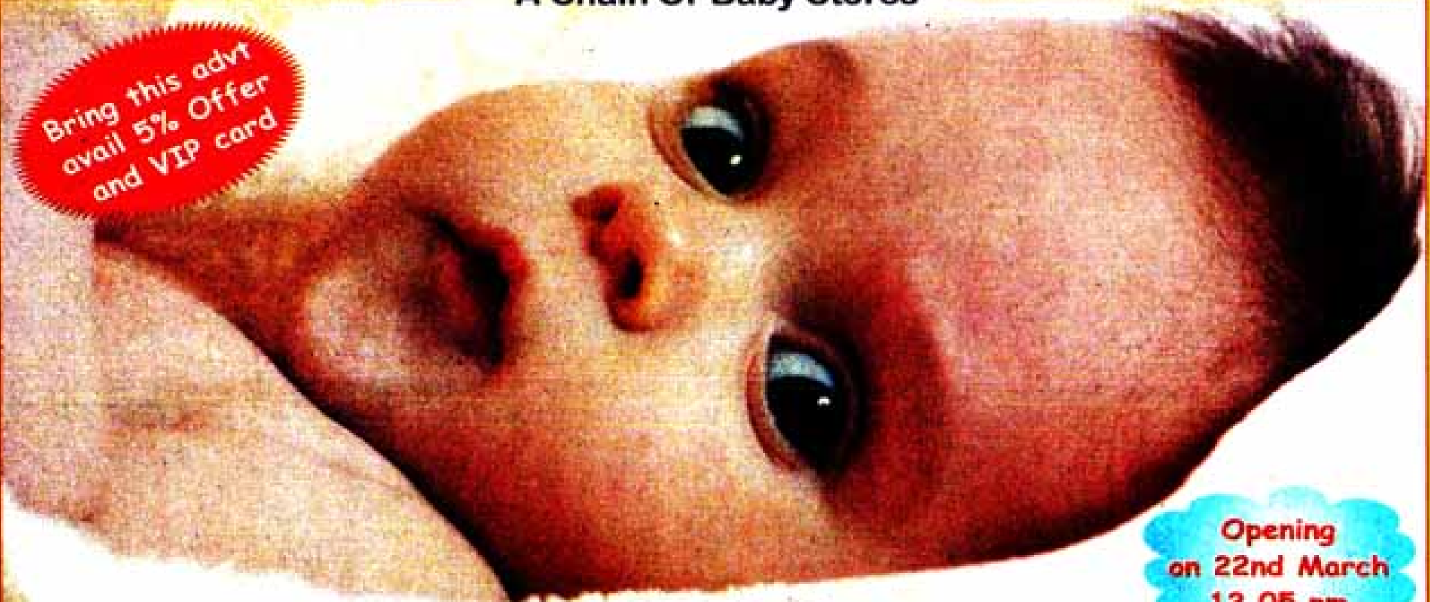
கடைசித் தேதி 15.04.2010



ஆஹா பரிசு!

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா பரிசு மார்ச்(2010) போட்டியில் ''பள்ளிக் குழந்தைகள் புத்தக மூட்டைகளுடன் வேன்களில் செல்லும்போது இடப்பற்றாக்குறை ஏற்படுகிறது. ஈரோடு மாவட்டத்தில் புத்தக மூட்டைகளை மட்டும் வண்டியின் மேல் வைத்துக் கட்டிவிடுகிறார்கள். மற்ற ஊர்களிலும் இந்த முறையைப் பின்பற்றினால் குழந்தைகளுக்குச் சிரமமிருக்காது'' என்ற குறிப்பை எழுதி **ரூ.150/-** பரிசு பெறுகிறார் **வி.தீட்சணா, வேளச்சேரி.** அதே டிப்ஸை தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் **ரூ.150/-** பரிசு பெறுகிறார். **எம்.லெக்ஷ்மி முருகன்,** பத்தமடை.


Born Babies®
A Chain Of Baby Stores
Bring this advt avail 5% Offer and VIP card
Opening on 22nd March 12.05 pm
now @ velachery
No.1, First Main Road, Lakshmi Nagar, 100 Feet Bye-Pass Rd, Velachery, Ch-42. 044 - 2259 1222, 95516 98098
CHENNAI
NUNGAMBAKKAM
ANNA NAGAR WEST
COIMBATORE
COCHIN
HYDERABAD




முட்டையில் இருக்கும் வெள்ளைக் கருவுடன் சில துளி எலுமிச்சை சாறைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்குங்கள். இந்தக் கலவையைச் சுருக்கம் விழுந்துள்ள பகுதிகள் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் தடவி உலரவிடுங்கள். பிறகு குளிர்ந்த நீரால் கழுவுங்கள். உங்கள் சருமம், சுருக்கங் கள் நீங்கி, பட்டுப் போல மிருதுவாகும்.

- ஆர்.அஜிதா, கம்பம்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்

வடாம் போடும் போது ஜவ்வரிசியைத் தனியாக வேகவிட்டுச் சேர்ப்போம். ஐந்து பங்கு அரிசி, ஒரு பங்கு ஜவ்வரிசி என்ற விகிதத்தில் கலந்து எடுத்து மிஷினில் மாவாக்கி வைத்துக் கொள்ள, வேலை எளிதில் முடியும்.

- வி.ஸ்ரீதேவி, குடந்தை

ரசத்தில் பெருங்காய வாசனை தூக்கலாக இருக்க வேண்டுமா? தாளிக்கும்போதோ, கொதிக்கும்போதோ பெருங்காயத்தைப் போடாமல் இறக்கிய பிறகு பெருங்காயத்தூள் தூவி, கலக்கி மூடவும். பரிமாறும்போது வாசனை ஊரைத்தூக்கும்.

- வி.பத்மாவதி, அரியலூர்

வங்கியில் ஃபிக்ஸ்ட் டெபாஸிட் செய்யும் போது, அந்த விண்ணப்பத்தில் 'ஆட்டோமெடிக் ரென்யூவல்' என்ற கட்டத்தை தேர்ந்தெடுக்கவும். நமக்குத் தேதி மறந்தாலும் எஃப்.டி. முடிந்ததும் மீண்டும் புதுப்பிக் கப்படும்.

- புவனேஸ்வரி, சென்னை

தயிர்வடை செய்யும்போது வடைகளை முதலில் பாலில் போட்டு எடுங்கள். பிறகு தயிரில் போடுங்கள். சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.

- வே.சித்ரா வேடியப்பன், திருவண்ணாமலை

மாதத்துக்கு ஒரு நாள், மௌன விரதம் இருந்து பழகலாம். இதனால் கோபம் ஏற்படாது. பொறுமை வளரும். முக்கியமாக மனஅழுத்தம் குறையும்.

- எஸ்.ஜெயலட்சுமி, நாகப்பட்டினம்

முட்டை வேக வைத்ததும் அந்த வெந்நீரைக் கீழே கொட்டாமல் நன்றாக ஆறியபின் செடிகளுக்கு ஊற்றவும். செடிகளின் வேர்களுக்கு நல்ல ஊட்டம் கிடைக்கும். செடிகளும் செழித்து வளரும்.

- பா.பனிமலர், மதுரை

வேனல் கட்டியா? ஒரு டீஸ்பூன் சீரகத்துடன் தேங்காய்ப்பால் விட்டு அம்மியில் அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை மீண்டும் தேங்காய்ப்பாலில் கலந்து கட்டிகளின் மீது தடவினால் கட்டிகள் குணமடையும்.

- பானுமதி, வரகனேரி

மகளிர் நலம் காக்க ராணிடோன்

RANITONE



நமது உடலில் இயற்கையிலேயே இனிப்பு, புளி, உப்பு காரம், துவர்ப்பு, கசப்பு போன்ற ரசங்கள் இருக்கின்றன. இதில் காரம், புளி போன்றவை, ஏதாவது காரணத்தால் அதிகமாகும்போது உடலில் வாயுவும், உஷ்ணமும் அதிகமாகிறது.

இதனால் உடம்பில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் தாதுக்கள் அவை இருக்குமிடத்திலிருந்து விலகி கர்ப்பப்பைக்குச் சென்று பின் வெளிவருகிறது. இந்த வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சினையை ஆயுர்வேதம் ஒரு தோஷமாக குறிப்பிடுகிறது.

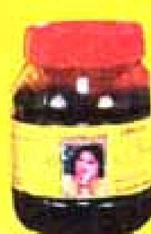
இந்த தோஷம், உடல் அசதி, இடுப்பு வலி, முதுகுத் தண்டுவலி, எலும்புக்குள் வெட்டுவது போன்ற வலி, கண்கள் இருட்டிப் போவது, தலைச்சுற்றல், தலைவலி, தூக்கமின்மை, சுறுசுறுப்பின்மை, முகம் வெளிறிப்போதல், முறை மாறிய மாத விலக்கு போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். இந்த அறிகுறிகள் சேர்ந்தோ, தனித்தனியாகவோ காணப்படும்.

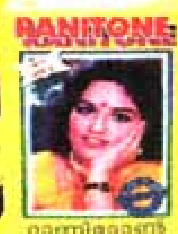
பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் மற்றும் வெள்ளைப் படுதல் நோய்க்கும் நிரந்தரமான தீர்வு தருகிறது ஆயுர்வேத அருமருந்து ராணிடோன் அந்த நாட்களில் ஏற்படும் ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்கு எளிய முறையில் தீர்வு காண ராணிடோன் கை கொடுக்கும்.

பாரம்பரிய மருத்துவமுறையில் சிறந்த நவீன சோதனை மூலம் உருவாக்கப்பட்டது **ராணிடோன்.**

பெண்களே! இனி உங்கள் அழகும், வனப்பும், ஆரோக்கியமும் நம்பகமான கைகளில், அது **ராணிடோன்**

RANITONE





ராணிடோன் தமிழ்நாட்டில் கீழ்கண்ட கடைகளிலும் இதர மருந்துகடைகளிலும் கிடைக்கும்.

சென்னை : பாரிமுனை மாலிக் மெடிக்கல்ஸ், நைனியப்பா தெரு கவுதம் பார்மா, அண்ணா சாலை J.F லெட்டாமில், திருவல்லிக்கேணி சபரி மெடிக்கல்ஸ், புரசை தெய்வானை மெடிக்கல்ஸ், முத்து பார்மஸி, அரும்பாக்கம் ஹிமாஸ் பார்மா, மயிலாப்பூர் லலிதா ஆயுர்வேதிக் ஸ்டோர்ஸ், தி.நகர் ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், மேற்கு மாம்பலம் சிட்டி ஆயுர்வேதிக் ஸ்டோர்ஸ், அடையார் ஜானகி பார்மஸி, நங்கநல்லூர் ஸ்ரீ சாய் ஆயுர்வேதிக், வடபழனி கருப்பையா பார்மஸி, விருகம்பாக்கம் ஓம் மெடிக்கல்ஸ், பட்டாபிராம் டாக்டர்.டி.கோபிநாத், அரும்பாக்கம் சரவணா மருந்தகம்.

மதுரை : கோரிப்பாளையம் தனலட்சுமி ஆயுர்வேத மருந்தகம், வடக்குச்சித்திரை வீதி தனலட்சுமி ஏஜென்சீஸ், **திண்டுக்கல்** : வைரம் மெடிக்கல்ஸ், **திருநெல்வேலி** : ஜங்ஷன் கிருஷ்ணா மெடிக்கல்ஸ், **நாகர்கோவில்** : பாவா மெடிக்கல்ஸ், **காரைக்குடி** : ரோஜா மெடிக்கல்ஸ், **பரமக்குடி** : சரஸ்வதி மெடிக்கல்ஸ் **புதுக்கோட்டை** : சரோஜா ஹோமியோ டிரக், **ராம்நாட்** : எம்.எம்.எஸ் பார்மஸி, **திருச்சி** : வாசன் மெடிக்கல் (குரூப்), **தஞ்சாவூர்** : சரஸ்வதி மெடிக்கல்ஸ், **கும்பகோணம்** : செல்வம் மெடிக்கல்ஸ், **திருவாரூர்** : சரோ மெடிக்கல்ஸ், **கோவை** : அழகு பார்மஸி (B) டவுன் ஹால் ஆர்.தாமஸ் & கோ., சென்ட்ரல் பார்மஸி, **திருப்பூர்** : பாவா மெடிக்கல்ஸ் & கீதா மெடிக்கல்ஸ், **பொள்ளாச்சி** : மகாராஜா மெடிக்கல்ஸ், **உடுமலை** : புவனேஸ்வரி மெடிக்கல்ஸ், **ஈரோடு** : தீபா மெடிக்கல் (குரூப்) **சேலம்** : 5 ரோடு பாரிஜாதா மெடிக்கல்ஸ், **வேலூர்** : தாஹா ஏஜென்சீஸ், **காவேரிப்பட்டினம்** : ஜீவா மெடிக்கல்ஸ், **விழுப்புரம்** : ஸ்டார் மெடிக்கல் சப்ளையர்ஸ், **கடலூர்** : லேனா மெடிக்கல்ஸ், **கள்ளக்குறிச்சி** : பழனியப்பா பார்மஸி, **திண்டிவனம்** : நேஷனல் மெடிக்கல்ஸ், **காஞ்சிபுரம்** : இந்து மெடிக்கல்ஸ், **பாண்டிச்சேரி** நியூ ஆனந்தா எம்போரியம், அலெக்ஸ் ஹோமியோ பார்மஸி



Mfrs : M/s. **RANI DRUG HOUSE**

Nellayi-680 305, Trichur, Kerala.
Ph : 0480 - 2754839, 3245584 Helpline : 9486275910
E-mail : ayur@ranidrugs.in
Website : www.ranidrugs.in

★ எஸ்.விஜயராணி, ஓசூர்

வீட்டில் பவர்கட் ஆனால் அனுஷா முதலில் செய்வது என்ன? ஈபிக்கு ஃபோன் செய்வதா? அல்லது ஃபியூஸ் கேரியரை சரிபார்ப்பதா?

பக்கத்து வீட்டுக்குப் போய் பார்ப்பேன். அங்கேயும் மின் சாரம் இல்லையென்றால் சந்தோஷப்படுவேன்!



அனுஷா நடராஜன்

★ லக்ஷ்மி பாஸ்கரன், விரார்

பெண்கள், ஆண்களிடம் எதிர்பார்ப்பது என்ன? ஆண்கள், பெண்களிடம் எதிர் பார்ப்பது என்ன?

ஆண்கள், பெண்களிடம் எதிர்பார்ப்பது அவர்களது வயதைப் பொறுத்தது! இள வயதில் உடல் சுகத்தை, நடுத்தர வயதில் ருசியான சாப்பாட்டை, முதிய வயதில் ஆறுதலை, சேவையை எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் எல்லா வயதிலும் எல்லா வயது ஆண்களிடமும் எதிர்பார்ப்பது அன்பும் அரவணைப்பும் மட்டுமே!

★ பிரேமா சாந்தாராம்,
சென்னை - 110

அனுஷா... நீங்க உங்கக் கணவரிடம் ஆதிக்கம் செலுத்தும் பெண்ணா? அடங்கி நடக்கும் பெண்ணா?

தகுதியான ஆண்மகனால் வெல்லப் படவே விரும்பும் பெண் நான்!

★ ஜி.சத்யநாராயணன், அயன்புரம்

ஏப்ரல் 1 முட்டாள் தினம் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

ஏப்ரல் 22 பூமி தினமாகக் கொண்டாடப் படுகிறது. இயற்கை வளங்களின் முக்கியத் துவம் அறியாமல் பூமிக்குப் பெரும் நாசம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம். அதைத் தொடர்ந்து செய்தால், 365 நாட்களுமே முட்டாள் தினமாகக் கொண்டாட வேண்டியதுதான்!

★ ஜி.அருள்ராணி, மதுரை-16

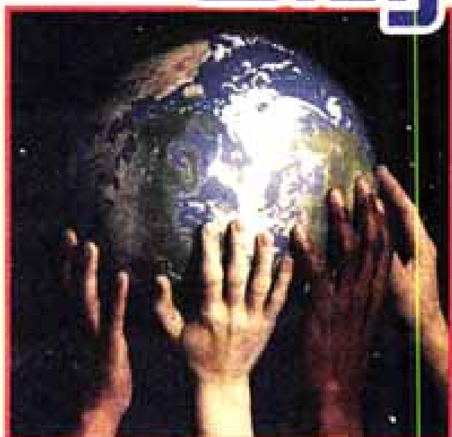
'விண்ணைத் தாண்டி வருவாயா?' பார்த்தீங்களா அனுஷ்?

கொஞ்சம் ஸ்லோ, நிறைய இசை! உறுத்தலோ, உறுமலோ இல்லாத மெல்லிய ரசனை இழைந்த காதல் படமாக இருக்கிறது. கீப் இட் அப் சிம்பு!

★ கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி, குடந்தை

நீங்க ஒரு புதுமை விரும்பி என்பது நாங்கள் ஏற்கெனவே அறிந்த விஷயம் தான். அதை வெட்டவெளிச்சமாக 'ஒரு வார்த்தை'யில் அரங்கேற்றியிருக்கும் பாங்கு அருமை. உங்களுக்கு இந்த மாதிரி

அட்ரா





ஐடியாக்கள் எல்லாம் எங்கிருந்து தான் வருகின்றன?

சிக்குன் குனியாவின் பாதிப்பால், பேனா பிடித்து எழுத முடியாத நிலை. மனசுல நினைச்சதை அப்படியே விஷுவலாகக் கொடுத்துவிட்டேன். அதுதான் விஷயம்! (தொழில் ரகசியத்தையெல்லாம் இப்படியா 'பட்'னு வெளியே சொல்றது? நீ ரொம்ம்ம்ப நல்லவ அனுஷா!)

★ ஜி.மஞ்சரி, கிருஷ்ணகிரி-1

சிக்கனம், கஞ்சத்தனம் - என்ன வேறுபாடு?

மகள் செய்தால் சிக்கனம்...

மருமகள் செய்தால் கஞ்சத் தனம்!

*** சாமியார்கள் பற்றி வரும் செய்திகள் திருப்தி தருவதாக**

ரக்கை!

இல்லையே? என்ன காரணம்?

- கோமளா ரங்க நாதன், சென்னை - 17

*** ஆன்மிகத்தை விட்டு 'பெண்மிகம் கொண்டு அலைகிறார்களே... இந்தச் சாமியார்களின் தொல்லைக்கு விடிவே இல்லையா?**

- ஸ்ரீசெல்வ அரசி, வாழப்பாடி

*** எத்தனையோ சாமியார்கள் 'போலி'யாகி - சர்ச்சைக்குள்ளானாலும் மக்களுக்கு சாமியார் பக்தி விடவில்லையே!**



- எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி - 13

✱ பல காலம் ஆன்மிகத்தில் திளைத்து நல்ல பெயர் எடுத்து, பின் நிலை தடுமாறும் ஆன்மிகவாதிகளைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீங்க அனுஷா?

- வி.எஸ்.மோகன், பழங்கானத்தம்

✱ துறவியின் உண்மையான இலக்கணம் என்ன?

-வே.அருணாதேவி, வடமாதிமங்கலம்

இந்த முறை 'அன்பு வட்டம்' பகுதிக்கு வந்த மிக அதிகமானக் கேள்விகள் நித்யானந்தரைப் பற்றியது!

எந்தப் பிரச்னைக்கும் தெய்வத்தின் மீது நம்பிக்கை வைக்காமல், ஹைடெக் சாமியார்களின் கபட பேச்சுகளை நம்பி பலரும் ஏமாறுவது வேதனையாகத்தான் உள்ளது.

'Be good... Feel good!' என்ற கொள்கையை ஓரளவு அனுசரித்தாலே, எல்லோரும் மனச்சிக்கல் இல்லாமல் வாழ முடியும்.

இதில் 'மாடர்ன் குருக்களை' குறை சொல்லிப் பிரயோஜனமில்லை! அவர்கள் 'பிஸினஸ்' செய்கிறார்கள். 'Buyer Beware' பாலிஸி, சந்தைப் பொருள்களுக்கு மட்டுமல்ல... அனைத்துக்கும்தான்! விழிப்பாக இருக்க வேண்டியது மக்களின் பொறுப்பு.

★ கே.பி.ஜெயந்தி, மதுரை

பிச்சைக்காரர்களுக்கு தர்மம் செய்வதுண்டா?

ஊனமுற்றவர்கள், தொழுநோயாளிகளுக்கு ஏதேனும் சில்லறைகள் தருவதுண்டு. ஆனால் அவர்கள் பான்பராக் பிராந்தி பாட்டில்கள் சகிதமாகக் காட்சியளிக்கும்போது அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டாமே எனத் தோன்றும். தேவையிருக்கோ இல்லையோ பார்வையற்றவர்களிடம், பேனா, ஹேர்பின், கடலை மிட்டாய் போன்றவற்றை வாங்குவேன். குறிப்பாக ரயிலில் 'பிருந்தாவனமும் நந்தகுமாரனும்' என புல்லாங்குழல் வாசிப்பவர், 'நல்லவர்க்கெல்லாம்-சாட்சிகள் இரண்டு' பாடுபவர்... இதையெல்லாம் நாம் செய்யும் தர்மம் என்றா நினைக்கிறீர்கள்? அவர்களால் தொலைவது நமது கர்மம் அம்மணி!

★ திருச்சிற்றம்பலம் சுரேஷ், திருக்கண்டேஸ்வரம்

நல்ல தாய் அமைவது இயற்கை... நல்ல தாரம் அமைவது வாழ்க்கை... நல்ல பத்திரிகை ஆசிரியர் அமைவது?

அட்ரா சக்கை!

அறிவிப்பு!

சீனியர் சிட்டிஸன்ஸ், சிறப்பிதழாக வெளிவந்த பிப்ரவரி மாத மங்கையர் மலரில் முதியோர் இல்லங்களுக்கு நன்கொடை வழங்கும் அறிவிப்பு ஒன்று வெளியாகியிருந்தது. அதைத் தொடர்ந்து வந்து குவிந்திருக்கும் நூற்றுக்கணக்கான விண்ணப்பங்கள் பரிசீலனையில் உள்ளன. தலா பத்தாயிரம் பரிசு பெறும் ஐந்து முதியோர் இல்லங்கள் பற்றிய அறிவிப்பு 'மே' மாத இதழில் பிரசுரிக்கப்படும். இப்பணியில் ஊக்குவித்த அனைவருக்கும் நன்றி!

(ஆர்)

வாழ்த்துகிறோம்...வழங்குகிறோம்!



ஜி.சுப்ரமணியன், ஹைதராபாத்

எனக்கு வயது எழுபத்தைந்து. இருபது வயதிலிருந்தே ஆரம்பித்த ஒடோக் ஸெராஸிஸ் (otoclerosis) என்ற காது கேளாமை நோய் இன்று வளர்ந்து இடது காதை பாதித்துள்ளது. (டிபி லாஸ் 102 அளவு) காது கருவிகளாலும் பயன் இல்லை. இந்த டிபி லாஸ் அளவை 51ஆக குறைக்க அறுவை சிகிச்சை செய்யலாமா? (இடது காதின் ஃபோன் கண்டக்ஷன் அளவு 51) லேசர் சிகிச்சை பலன் தருமா?

ராஜேஸ்வரி வெங்கட், சென்னை-82

வலிப்பு வியாதிக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வருடம் மருந்து கொடுத்து நிறுத்தி விடுகிறார்களே! மீண்டும் வந்தால்தான் மாத்திரை தொடரவேண்டுமா? நிரந்தரமாக மருந்து சாப்பிடக் கூடாதா?



டாக்டர் பழனி: (நியூரோ சர்ஜன்) அப்பலோ மருத்துவமனை மற்றும் பழனி நியூரோ சென்டர்

வலிப்பில் பல வகை இருப்பதால், மருத்துவ சிகிச்சைகளும் வேறுபடும். ஒரு வலிப்பு நோயாளி தொடர்ந்து மூன்று வருடங்கள் மாத்திரை சாப்பிட்டு வரும் போது, அவருக்கு ஒரு முறை கூட வலிப்பு வரவில்லை என்றால் நிறுத்திவிட்டு ஈஈஜி



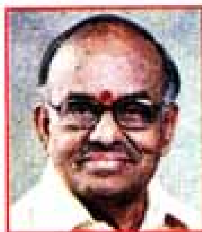
வாசகர்களின் சந்தேகங்களுக்கு பிரபல மருத்துவர்கள் பதிலளிக்கிறார்கள்... வாசகர்கள் தொடர்ந்து கேள்விகளை அனுப்பலாம்!

பி.ராஜன், திருவிடைமருதூர்

எனது மனைவிக்கு 30 + வயது. காலையில் எழுந்தவுடன் இருபதிலிருந்து முப்பது வரையிலான எண்ணிக்கையில் தும்மல் போட்ட பின்தான் நார்மல் ஆகிறாள். அதன் பிறகு அன்றைய நாள் முழுக்க தும்மல் வருவதில்லை. நாங்கள் வீட்டில் தூசி சேர விடுவதில்லை. தினமும் தவறாமல் ஆஜராகும் இந்த தும்மல், சைனஸ் அறிகுறியாக இருக்குமோ?

டாக்டர் வி.எஸ்.நடராஜன், ஜெரியாட்ரிக் நிபுணர்

இதெல்லாம் முதுமைக்கால பிரச்னை. மருந்துகள் அதிக பலன் தரும் என்று சொல்ல முடியாது. துணிந்து அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். ஓரளவு தான் முன்னேற்றம் கிடைக்கும்.



ரா.ஸ்ரீநிவாசன், ஈரோடு

எனக்கு எண்பத்து மூன்று வயதாகிறது. தூக்கமின்மைக்காக ஆன்க்ஸியட்-5 (Anxiot - 5) மாத்திரை போட்டு வருகிறேன். தற்போது மறதி மிக அதிகமாகிவிட்டது. இது மாத்திரை சாப்பிடுவதாலா? எனக்கு ரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது. சர்க்கரை நோய் இல்லை.

முதுமை பல நோய்களின் இருப்பிடம்! மாத்திரை சாப்பிடுவதால் நிச்சயமாய் மறதி வராது. ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதா? உயர் ரத்த அழுத்தம் காரணமாக மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம் சற்றுக் குறைந்து மறதி ஏற்படலாம். பகலில் தூங்குவதைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். சுமார் அரை மணி நேரம் தூங்கினால் போதும்.



பரிசோதனை செய்வார்கள். அதில் ஏதேனும் குறை தென்பட்டால் மாத்திரையைத் தொடர வேண்டும்.

ஈஈஜி நார்மலாக இருந்தால் மாத்திரையைப் படிப்படியாகக் குறைப்பார்கள். அப்போது 70 முதல் 80 சதவிகிதம் வரை திரும்ப வலிப்பு வர வாய்ப்பு இல்லை. ஜுவனைல் மையோக்ளினிக் எபிலெப்ஸி (Juwenile myoclinic Epilepsy) போன்ற வலிப்பு வகைகளுக்கு நீண்ட காலம் மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டி வரும். எனவே எந்த வகை வலிப்பு என்பதைப் பார்த்து தான் மருந்துகளைத் தொடர்வது பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும்.

டாக்டர் எம்.மகேந்தர், (காது, மூக்கு, தொண்டை நிபுணர்)

இது சைனஸ் இல்லை. முக்கியக் காரணம் ஒவ்வாமைதான். வேலை தொடர்பான அல்லது தூசி அலர்ஜியாக இருக்கலாம். உங்கள் வீட்டில் தூசி எதுவுமில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறீர்கள். ஆனால் சாலையில் நடக்கும்போது கூட ஒவ்வாமை ஏற்படலாம். இதற்கு



ரத்தத்தில் எவ்வளவு இருக்கிறதென்று பார்த்து அதற்குத் தகுந்தாற் போல சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அப்போது அலர்ஜியின் அளவு பரிசோதனையில் தெரிய வரும்.

இதைக் கவனிக்காமல் விட்டால் சைனஸைடிஸ் அல்லது அலர்ஜிக் ப்ராங்கைடிஸ் என்ற நோயில் கொண்டு விடும். அதன் பிறகு பல நாள் சிகிச்சை பெற வேண்டி வரும். உடனடியாக

வெ.ராஜலட்சுமி,
திருச்சி-6

என் மகளுக்கு வயது ஐம்பத்து இரண்டு. ஒரே வருடத்தில் அவளது எடை ஐம்பத்தெட்டிலிருந்து நாற்பத்தெட்டு கிலோ ஆகிவிட்டது. எண்டோஸ்கோபி, சி.டி. ஸ்கேன் செய்தாகிவிட்டது. ஃபங்கஸ் இருப்பதாக கூறி மருந்து சாப்பிட்டாள். மருந்தை நிறுத்தியதும், உடலில் இலேசான காய்ச்சல் வருகிறது. சாப்பாடு சரியாகச் சாப்பிட முடியவில்லை. தொடர்ந்து எடை குறைந்து கொண்டிருக்கிறது. ஏன்?

டாக்டர் கீதா சுப்பிரமணியன் (இருதய நிபுணர், இதயத் துறை பேராசிரியர், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி)

இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு.

★ நாள்பட்ட டி.பியாக அல்லது தைராய்டு பிரச்னையாக இருக்கலாம்.

★ லோ கிரேடு காய்ச்சல், ஆம்புலன்ட் டைஃபாய்டு வகையால் ஏற்படலாம்.

★ சாப்பாடு சரியாக செல்லாமல் இருந்தால், அவர்களுக்கே தெரியாமல் உள்ளுக்குள் ஏதாவது கான்சர் வளர்ச்சி இருக்கலாம்.

★ சில பேருக்கு, புதிதாக பல் செட் கட்டிக் கொண்டால் கூட சரியாக மென்று முழுங்க முடியாத தொல்லை ஏற்படும்.



★ சர்க்கரை நோ[...] உங்கள் மகளுக்கு இரு[...]கிறதா என்று நீங்க[...] குறிப்பிடவில்லையே[...]

★ சில சமயம் குட[...] ஜவ்வு தேய்ந்துவி[...]வதால் சரியாக, செ[...]மானம் இன்றி[...] போகும்.

★ சிறுநீர்க்குழாயில் ஏதாவ[...] இன்ஃபெக்ஷன் இருந்தால் நீங்கள் குறி[...]பிட்ட பிரச்னை ஏற்படும்.

★ பரம்பரையாக சிலருக்கு திடீரென்[...] ஐம்பது வயதுக்கு மேல் உடல் மெலிந்[...] முதுமை ஏற்படலாம்.

★ மிக முக்கியமான காரணம், ர[...]த்தத்தில் ஹெச்.ஐ.வி. பாசிடிவ் இருந்தால் ஃபங்கஸ் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. எய்ட்ஸ் டெஸ்ட் செய்தீர்களா?

இவற்றையெல்லாம் படித்துவிட்[...] பயப்படத்தேவையில்லை. ஆல்ஃப[...] ஃபெடோ புரோட்டீன் டெஸ்ட் (Alph[...] Feto protein) என்ற ரத்த பரிசோதனையை[...] செய்தால், எந்த வகை நோய் தாக்கியிரு[...]கிறது என்று தெரிந்துவிடும். பி.சி.ஆர்[...] சோதனையில் டி.பி.உள்ளதா என்[...] தெரிந்துவிடும். முக்கியமாக சர்க்கரை[...] அளவை பரிசோதிக்கவும். இவற்றி[...] ஏதாவது ஒரு காரண[...] இருந்தாலும் எடை[...] குறைந்து சாப்பாடு[...] செல்லாத பிரச்னை[...] ஏற்படும். உட[...]டியாக மருத்[...] வரை அணுகி[...] தகுந்த சோதனைக[...] செய்யுங்கள்.



தொகுப்பு[...]
பத்மின[...]
பட்டாபிராம[...]

"நா ன் பிறந்து வளர்ந்ததெல்லாம் சேலம் மாவட்டத்தில் உள்ள தார மங்கலம் என்ற சிறு கிராமத்தில். மேல் நிலை வகுப்பில் நல்ல மதிப்பெண் கிடைச்சது. ஆனால் சரியான வழி காட்டுதல் இல்லாததால, டாக்டருக்குப் படிக்கும் தகுதியிருந்தும் படிக்க முடியாமல் போனது.

அதற்கப்புறமா, திருநெல்வேலியில் உள்ள வேளாண்மைக் கல்லூரியில் சேர்ந்து பி.எஸ்ஸி படிச்சேன். எம்.எஸ்ஸி அக்ரி படிக்க நுழைவுத் தேர்வு எழுதினப்போ, அஸ்ஸாம் வேளாண்மைக் கல்லூரியில் சீட் கிடைச்சது. ''பொம்பளைப் பிள்ளைகளை எல்லாம் அவ்வளவு தூரம் அனுப்ப முடியாது''னு வீட்டுல சொல்லிட்டாங்க. எவ்வளவோ கெஞ்சிப் பார்த்தும் முடியலை.

அப்பதான் என்னோட படிச்ச மகேஸ்வரிங்கிற ஃப்ரெண்டு, டி.என்.பி.எஸ்.ஸி. க்ரூப்-1 படிக்கப் போறதா கேள்விப்பட்டேன். ''அதுல படிச்சுப் பாஸானா, அரசாங்க வேலையில சேர்ந்து, சேவை செய்யலாம்''னு சொன்னா. எனக்கும் ஆர்வமாயிடுச்சு. ஆனா அதுக்கு என்ன படிக்கணும், எப்படிப் படிக்கணும், யாரை அணுகணுங்கிற விவரமெல்லாம் தெரியலை.

எங்க வீட்டுல சொன்னப்போ, ''வீட்டிலிருந்தே படிக்கிற படிப்பா? அப்படின்னா சரி!''னு சொல்லிட்டாங்க. இந்தக் காலம் மாதிரி, சி.டி.க்களோ, புத்தகங்களோ, இன்டர்நெட் வசதியோ எதுவுமே கிடையாத சின்ன கிராமம் அது. செய்தித்தாள்களும், சில நோட்ஸ்களையும் வெச்சுப் படிச்சுக்கிட்டிருந்தேன்.

அந்த நேரத்துலதான் என்னோடத் தோழி மகேஸ்வரி தேர்வு ஆனா... என்னோட கல்லூரியில படிச்ச இன்னொரு சீனியரும் ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரியா தேர்வாகி வந்தாரு.

''எனக்குள்ளே பெரிய உந்துதல் ஏற்பட்டது. சென்னைக்குக் கிளம்பி வந்துட்டேன். வீட்டுல நிறைய எதிர்ப்பு. அழுது, கெஞ்சி, எப்படியோ வந்துட்டேன். விடுதிக் கட்டணம், புத்தகங்கள், படிப்புன்னு நிறைய பணம் தேவைப்பட்டது. அதனால யு.பிஎஸ்ஸிக்குப் படிச்சுக்கிட்டே, டி.என்.பி.எஸ்.ஸி வகுப்புகளை எடுக்க ஆரம்பிச்சேன்.



அப்போதான், என்னை போன்ற நிறைய கிராமத் மாணவ மணிகள், போதிய வ காட்டுதல் இல்லாமல், தவி பதைக் கண்டேன். அவங்களுக் உதவுவதற்காகவே நிறைய வி யங்களைத் தேடித் தேடி தெரிந் கொண்டேன். முதல் நிலை தேர்விலே தொடர்ந்து வெற் பெற்றேன். ஆனாலும் மெயி எக்ஸாமில் தொடர்ந்து தோல் களே கிடைத்தன. முத தேர்வின்போது, எனக்கு கல் ணத்தை ஏற்பாடு செய்து வி டார்கள். மறு வருடம் தாய்ை யுற்றதால் சரியாகப் படிக் வில்லை. அடுத்த இரண்டு வ டங்களும் மகளாக, மருமகளா நான் செய்ய வேண்டி கடமைகளால் தேர்வுகளை எழு முடியவில்லை.

''இந்தியக் குடிமை பணித் தேர்வுக்கான போட்டி தேர்வுக்குத் தயார் செய்வதற் மாணவிகள் படுகிற பாடு



மிகுந்த ஆங்கில அறிவு வேண்டும்.

★ பள்ளி மற்றும் கல்லூரிகளில் அதிக சதவிகித மதிப்பெண்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

★ அரியர்ஸ் இருந்தால் எழுத முடியாது.

★ கிராமத்துப் பின்னணி உள்ளவர்கள் ஜெயிப்பது கடினம்.

இதெல்லாம் உண்மையில்லை. கடந்த 2008ல் வெளியான ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வு முடிவில், இராக

ழிகாட்டுகிறார்!



னக்குக் கிடைத்தத் கவல் அனுபவங் ளும் சேர்ந்து ன்னை ஒரு பயிற்சி றுவனத்தைத் தொடங்கத் தூண்டி ன. இன்றைக்கு இரண்டு பேச் மாணவர்களில் 45 பர் தேர்வாகியிருக் றார்கள்'' என்கிறார் சென்னை அண்ணாநகரில் இந்தியன் ஐ.ஏ.எஸ். அகாடமி ின் இயக்குநர் சுஜாதா ரமேஷ்.

''ஐ.ஏ.எஸ், ஐ.பி.எஸ், .ஐ.எஃப்.எஸ் போன்ற உயர் பதவி ளுக்காகத் தேர்வு எழுதும் விழிப் ணர்வு இப்போது மிகவும் பரவ ாக உள்ளது. ஆயினும் பெண்கள் லர் இப்போட்டித் தேர்வை ழுதத் தயக்கம் காட்டுகிறார்கள். தற்குக் காரணம் அவர்களிடம் ழும் பலவித அச்சம் கலந்த கள்விகள்.

★ ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வு எழுத

வேந்திரச் சோழன், தமிழ் வழியிலேயே தேர்வு எழுதி, இந்தியாவிலேயே முப்பத்தோராவது இடம் பெற்றுத் தேர்வானார். 2009 மே மாதம் வெளியான ஐ.ஏ.எஸ். தேர்வு முடிவில் வெற்றி பெற்ற ஸ்ரீதரன் என்பவரும், ப்ளஸ் டூ வரை தமிழ் மீடியம் படித்தவர்தான். எனவே கலெக்டராகணும் என்று முடிவு செய்து விட்டால், முதலில் தன்னம்பிக்கையோடு அணுகுங்கள். சிறந்த வழிகாட்டியைத் தேர்ந்தெடுத்து, உழைப்பைத் தொடருங்கள். வெற்றி நிச்சயம்!''

அப்படியானால் உங்களுடைய ஐ.ஏ.எஸ். கனவு?

''இந்த வருஷம் தான் எனக்குக் கடைசி வாய்ப்பு! அதில் நான் கண்டிப்பாக ஜெயிப்பேன். மிகக் கடுமையாகப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்'' என்கிறார் உறுதிபட!

- வாணிஸ்ரீ

காப்பாற்றப்படுவது உ

அறுவை இல்

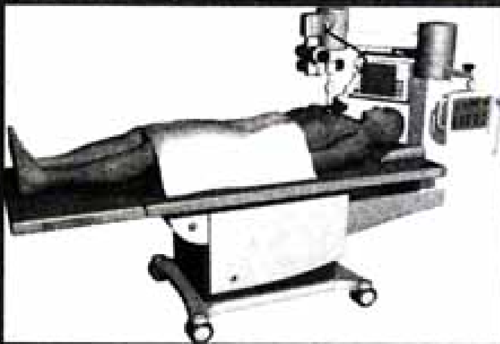
நம் வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் காரணமாக உடல் உழைப்பு குறைந்து விட்டது என்பது அனைவரும் அறிந்த உண்மை. இது போன்ற சூழலில் ஒரு சிலரால் மட்டுமே உயரத்திற்குத் தகுந்த உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடிகிறது. பலரால் முடிவதில்லை.

தேவையை விட 20 விழுக்காடு எடை கூடும்போதே மாரடைப்பு தோன்றும் அபாயம் 2 அல்லது 3 மடங்கு அதிகரித்துவிடும். இது போதாதென்று இவர்களிடம் உயர் இரத்த அழுத்தம் சர்க்கரை நோய் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்பு ஆகியவையும் இலவச இணைப்பாக வருவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இவற்றில் குறிப்பாக இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ராலின் அளவு அதிகரிக்கும் போது கொரனரி இரத்த நாளங்களில் கொலஸ்ட்ரால் போன்ற இரத்தக் கொழுப்புச் சத்துக்கள் படிந்து, (Atheroscierosis) சிறிது சிறிதாக அடைப்பை ஏற்படுத்தும் இதன் விளைவாக உண்டாகும் நோய்களும் கேடுகளும் எவ்வித முன்னெச்சரிக்கையுமின்றி திடீரெனத் தாக்கக்கூடும்.

மாரடைப்பு முன்னெச்சரிக்கையின்றி திடீரென ஏற்படலாம். இதற்கு, கொரரி இரத்த நாள நோய்கள் தோன்றி நெடு நாட்களாகியுள்ளதே பெரும்பாலும் காரணமாகும்.

"ஆஞ்ஜைனா" (Angina) என்றழைக்கப்படும் நெஞ்சுவலி ஏற்படுவதே ஒரு முக்கி அறிகுறியாகும். நெஞ்சுவலி, நடுமார்பில் தோன்றி, அங்கிருந்து பரவி கழுத்து, தாடை, இருகைகள், முழங்கை அல்லது மணிக்கட்டு வரை செல்லக்கூடும். இதயம் அதிக இரத்தம் வேண்டி "அழும் குரலே" இவ்வலியாகும். அதிக உடல் உழைப்பில் ஈடுபடும் போதும் (Physical exertion), உள்ளம் உணர்ச்சி வசப்படும் டே (Emotional upset), வயிறு நிறைய உண்ட பி இவ்வலி பெரும்பாலும் தாக்கக்கூடும். அப்பொ ஓய்வு கொண்டாலோ அதற்குரிய மாத்திரை நாக்கிற்கு அடியில் வைத்து சப்பிக் கொண்ட வலி நீங்கிவிடும். "ஆஞ்ஜைனா" மாரடைப்பல்ல. இதயத்தசை, தற்காலிக தேவையான அளவு பிராண வாயுவைப் முடியாத நிலையில், தனக்குப் ப ஏற்பட்டுவிடாமல் காக்க வேண்டி பிர வாயுவைப்பெற இதயம் மேற்கொள்ளும் முயற் இவ்வலியாகும் "ஆஞ்ஜைனா" வலி பாதிக்கப்பவர்கள், உரிய மருத்துவ ஆலோ பெற வேண்டும். சில நேரங்களில் கொள்ளும்போதும். இது மிகவும் ஆபத் நிலையாகும்.



மாரடைப்பு (coronary Attack, Myoc Information) "ஆஞ்ஜைனா" வலி போன்ற அல்லது மார்பில் இறுக்கமான ஓர் உணர்வு ஏற் இந்நிலை 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்குமா மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக கருதலாம். அத இதயத் தசையில்ஒரு பகுதி போதிய பிர வாயுவைப் பெற முடியாமல் சிதைந்து வி என்பதாகும். கொழுப்பு படிந்து தடித்து கொரனரி இரத்த நாளங்களில் போதிய இர இதயத்திற்கு பாய்வதில்லை. மற்றும், இ நாளங்களில் இரத்தம் உறைந்து கட்டியாகிவ இந்த இரு காரணங்களினால் மாரடை ஏற்படுகிறது. இரத்த நாளங்களில் கொழுப்புப் ஏற்கனவே தடித்திருப்பதால் அவற்றில் இர உறைந்து எளிதில் கட்டியாகிவிடுகி இது. இரத்த ஓட்டத்தின்வேகம் குறையும் பொழு ஏற்படக்கூடும்.

இரத்தக் கட்டி ஏற்படுவதற்குரிய காரண இதய இயக்கத்தில் மாற்றம் (Rhythm Disturba இரத்த ஓட்டத்தில் தொய்வு (Sluggish blood புகை பிடித்தல், மன உளைச்சல், பெண் கருத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளு முதலியனவாகும்.

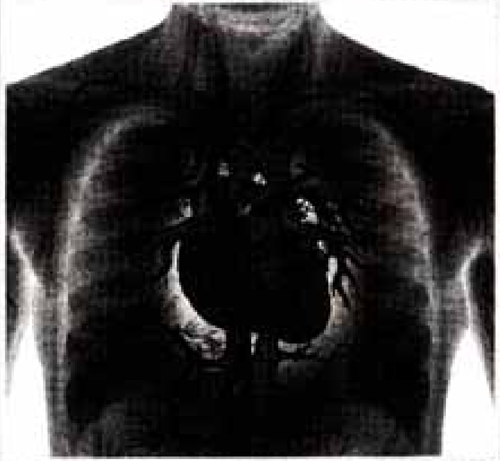
இவ்வாறு இதய இரத்த நாளங்களில் ஏற்பட்ட அடைப்பை நீக்குவதற்காக, ஆஞ்சியோபிளா அல்லது பேபாஸ் சர்ஜரி ஆகியவைதான் தீர்வ பல பெரிய மருத்துவ நிபுணர்களும் கருதுகின் ஆனால் இதற்கு இலட்சக் கணக்கில் செலவு செ வேண்டும்.

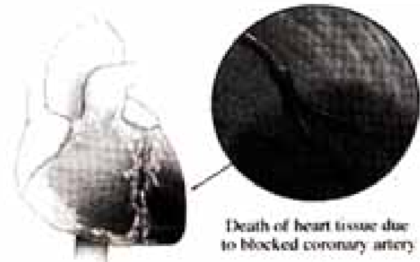
ள் இதயம் அல்லவா!

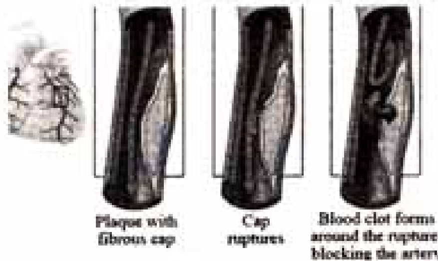
ீன சிகிச்சை (ESMR)

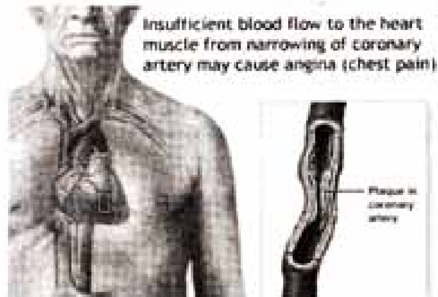
ற்போது இதய இரத்த நாளங்களில் ஏற்பட்டுள்ள
டைப்புப் பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண
ர்மனியில் ஓர் புதிய அருத்துவ அறிவியல் சார்ந்த
ச்சை முறையை உருவாக்கியுள்ளனர். அதற்கு
IR என்று பெயர் அதாவது (Extra Corporeal
ck Wave Myocardial Revascularisation)
பதின் சுருக்கமே ESMR.

இந்த புதிய சிகிச்சை முறையின்படி அறுவை
ச்சை எதுவும் தேவையில்லை. பல நாட்களுக்கு
ந்துவமனையில் தங்கி தவம் கிடக் வேண்டிய
சியமும் இல்லை. மேலும் இது சிக்கனமான
றயும் கூட...




Death of heart tissue due to blocked coronary artery





எல்லாம் சரி இந்த சிகிச்சைக்காக ஜெர்மனிக்கா போகமுடியும் என நீங்கள் நினைப்பது புரிகிறது. இதற்காக நீங்கள் எந்த நாட்டுக்கும் போக வேண்டாம் இந்த சிகிச்சை தற்பொழுது தமிழ்நாட்டில் நியோமெட் மருத்துவமனையிலேயே செய்யப்படுகிறது. சென்னை, மதுரை, திருச்சி, சேலம் ஆகிய ஊர்களில் உள்ள நியோமெட் மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை பெற்று இதய நலம் காக்கலாம்.

NEOMED HOSPITAL

SPECIALITY & RESEARCH CENTER

Timing : Weekdays 9 am to 6 pm. Sunday Holiday

CHENNAI :
2181, L-Block, 12th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 40. Ph: 044-26201147, 26200882.

MADURAI :
11, Lakeview Road, Opp.Sundaram Theatre, K.K.Nagar, Madurai - 625 020.
Ph: 0452-2581414, 2581515.

TRICHY :
New No. 52, General Bazaar Street, Thennur, Trichy, Phone : 0431-2791051, 2791052

SALEM :
127/1, 'Varalakshmi Towers', Gandhi Road, Salem - 7. Ph: 0427-2311818, 2311819.

www.neomedhospitals.com www.esmrindia.com

ரூ.15,000 பரிசு

சேலை சேலஞ்ச் - 6 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!



விடைகள்:

1. கர்நாடக சங்கீதப் பாடகிகள் 2. ஸாடீ 3. இந்து சமவெளி நாகரிகம் 4. பஞ்சாப் 5. திருமாங்கல்யம் கட்டும்போது

பாலம் சில்க்ஸ் வழங்கும் ரூ.15.000/- மதிப்புள்ள பரிசுப் கூப்பன்களை பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்:

1. ப.சிவகாமி-கோவை, 2.ஷீலா ரமேஷ்- சென்னை-17, 3. ஹேமா பால் - கொல்கத்தா, 4. மாலதி திருமலை நம்பி - வேலூர், 5.வி.பிரேமா பன்னீர்செல்வம் - மயிலாடுதுறை, 6.வி.மீனாக்ஷி - சித்தூர், 7.டி.நளினி - சென்னை - 2, 8. கீதா பரமேஸ்வரன் - எர்ணாகுளம், 9.எ.காமாக்ஷி - தூத்துக்குடி, 10.என்.சுகன்யா - இராசிபுரம்

ஏப்ரல் பதினைந்தாம் தேதிக்குள் பரிசுக் கூப்பன்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும். தங்களுக்குக் கூப்பன் கிடைத்ததும் கடிதம் அல்லது தொலைபேசி மூலமாக எங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

- ஆர்.

தமிழ் வருடப்பிறப்பு சித்திரை மாதம் பிறந்ததுமே மாங்காய், மாம்பழ சீசன் ஆரம்பம். வருடப்பிறப்பன்று முக்கிய பங்கு வகிக்கும் வேப்பம்பூ பச்சடியின் செய்முறையைப் பார்ப்போமா?

புளிப்பில்லாத மாங்காயைச் சுத்தம் செய்து, தோலை சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, வேக விடவும். பிறகு வெல்லத்தைக் கரையவிட்டு, கெட்டிப் பாகு போல வைத்த மாங்காயில், சிறிது உப்பு போட்டு, வெல்லப் பாகை விட்டுக் கிளறவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, பச்சை வேப்பம் பூவை நெய்யில் வதக்கி சேர்க்கவும்.

வேப்பம்பூ பச்சடி!



வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு மிளகாய் வற்றல், சிறிதளவு பெருங்காயத்தூள் தாளித்துவிடவும். இந்தப் பச்சடியை கெட்டியாக தொட்டு சாதத்துக்கு சாப்பிடலாம் புளிப்பு, இனிப்பு, உப்பு, காரம், மணம் அதிகமுள்ள வேப்பம்பூ பச்சடியை சுவைத்து, வருட பிறப்பைக் கொண்டாடுங்கள்.

- கோமளா நாராயணன்
சென்னை

AYU: CARE

உணருங்கள் இந்த மாற்றத்தை

உடற்பருமன் மற்றும் தொப்பை குறைய
ஆயுர்வேதத்தின் அரிய படைப்பு

ஆயு: கேர்

லவண தைலம்

ஆயுர்வேதிக் ஃபிகர் கேர்



1999ம் ஆண்டிலிருந்து கேரளா முழுவதும் நிறைந்துள்ள ஆயு: கேர் மையங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டு, சிறந்த பலன் அளிக்கக் கூடியது என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பயன்படுத்துதல்: இந்த எண்ணெயை கைகளில் கொஞ்சம் எடுத்து, நன்கு ஆழமாக மூச்சு உள் எடுத்து, பின்பு வயிற்றின்மேல் தடவி மேற்பக்கமாக நன்கு மசாஜ் செய்யவும். கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள பிற இடங்களிலும் தடவி மசாஜ் செய்யவும். 15 நிமிடங்களுக்கு பிறகு லேசாக வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவும் அல்லது தொடர்ந்து மெதுவாக அந்த இடத்தின் மேல் வெந்நீர் ஊற்றி நன்கு சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.

ஆண், பெண் எல்லா வயதினருக்கும் மிகவும் பலன் அளிக்கக்கூடியது.

ஆங்கில - ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

Helpline: 08144769264, 09841651822, 09962207856, 044 42810111

AYU: CARE

manufactured by: INSTITUTE OF INDIAN THERAPIES, Annamanada P. O. Thrissur- 680 741 Kerala, India. email: cim@asianetindia.com www.ayucaregroup.com
Super Stockist, Tamil Nadu: Sun Enterprises Chennai. Ph: 9283299999.
For Export Enquiries: 0487 2387558

North Chennai: 42810111, 42053807, 28191151, 25355281. **Central Chennai:** 24700722, 24794101, 23772955. **South Chennai:** 22417662, 22392809. **Chengalpet:** 9360636642. **Vellore:** 0416 2228974, 0416 2225618. **Arcot:** 04172 237851. **Attur:** 9750566999. **Krishnagiri:** 04343 231211. **Tiruvannamalai:** 04175 254930. **Erode:** 0424 2258557, 0424 2253471. **Salem:** 2211393. **Coimbatore:** 9994377522. **Virddhachalam:** 04143 232115. **Villupuram:** 04146 224335. **Puducherry:** 2220759. **Udumalpet:** 9486840065. **Trichy:** 2706651. **Madurai:** 0452 2631582. **Tirunelveli:** 0462 2337483, 0462 2331583. **Nagercoil:** 04652 277264, 04652 238018, 04652 235437. **Marthandam:** 04651 273239



மோர் கார அல்வா!

தேவையான பொருள்கள்:

அரிசி மாவு - 1 கப்
கார்ன் ஃபிளவர் மாவு - 1 கப்
புளித்த மோர் அல்லது தயிர் - 3 கப்
மோர் மிளகாய் - 6 (காய்ந்தது)
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
பெருங்காயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 100 கிராம்
கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

இரண்டு வகை மாவுகளையும் மோர் விட்டு, தோசை மாவு பதத்தில் கரைக்கவும். தேவையான உப்பு போட்டுக் கலக்கவும். அடுப்பில் அடி கனமான வாணலி வைத்து முதலில் மோர் மிளகாயைக் கறுப்பாக எண்ணெயில் வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு அதே எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயப் பொடி, கறிவேப்பிலை இவற்றை வறுக்கவும். பின் மாவு கலவையைக் கொட்டிக் கிளறவும். மோர் மிளகாயை நொறுக்கிப் போடவும்.

மாவு அல்வா பதம் வந்ததும் எண்ணெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஆறிய பின் வில்லைகள் போட்டால் எளிதாக எடுக்க வரும். வாயில் ஒட்டாமல் சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- கே.ராஜலக்ஷ்மி, சென்னை

திருமணங்களில் மணமக்கள் உபயோகிக்கும் கார்களை, வண்ண மலர்கள் மற்றும் ரோஜாக்களினால் அலங்கரிக்கிறார்கள். கார் சூட்டினால் மலர்கள் விரைவில் வாடி விடுகின்றன. காகிதம் மற்றும் ப்ளாஸ்டிக் மலர்களினால் அலங்கரித்தால் வாடாமல் அழகாக இருக்கும்.

- உஷா சம்பத், சென்னை









ஒரு கைப்பிடி மல்லித்தழை, மூன்று தக்காளி, சிறிது மிளகு, சீரகம், ஒரு மிளகாய் வற்றல், சிறிது கறிவேப்பிலை இவற்றை மிக்ஸியில் நைசாக அரைக்கவும். இதனுடன் இரண்டு தம்ளர் நீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து ஐந்தாறு நிமிடங்கள் கொதிக்கவைத்துப் பொங்கி வரும்போது தாளித்து இறக்கவும். ரசத்தின் மணம் ஊரை கூட்டும்.

– உஷா குமரகுருபரன், தோழந்தூர்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

பொம்மை வடிவ 'புக் மார்க்ஸ்' கடைகளில் கிடைக்கின்றன. அவற்றை வாங்கிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், புத்தக விளிம்பை மடிக்காமல் நல்ல முறையில் பாதுகாக்க இளமையிலேயே கற்றுக் கொள்வார்கள்.

– ஸ்ரீநிதி, பெங்களூரு

கடுமையான இருமலா? ஏழு முழு மிளகுகளை வாயில் அடக்கிச் சாற்றை மட்டும் விழுங்கிவந்தால் இருமல் நின்று விடும். முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் சித்த வைத்தியரான எங்கள் மாமா கூறிய பலன் தரும் மருந்து.

– ரா.தேன்மொழி, விருகம்பாக்கம்

வெயில் காலத்தில் சரும அரிப்பு ஏற்படுவது சகஜம். கசகசாவை மூன்று டீஸ்பூன் எடுத்து அரைத்து, தேங்காய்ப் பால் அல்லது வடித்த கஞ்சி சேர்த்துக் கலக்கி உடலில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் சரும அரிப்பு, வேர்குரு நீங்கும்.

– எஸ்.விஜயாசீனிவாசன், திருச்சி

வெளியூர்களுக்குப் பயணம் செய்யும் போது, அடையாள அட்டையை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். திடீரென்று பயணத் திட்டங்களை மாற்றினால், ஆன்லைன் மூலம் முன்பதிவு செய்யும்போது அடையாள அட்டை தேவைப்படும்.

– ஜெ.விஜயலக்ஷ்மி, சென்னை

வியர்வையால் ஜலதோஷம், மூக்கில் நீர்வடிதல் ஏற்படும். அப்போது தணலில் மஞ்சள் பொடியைப் போட்டு அதிலிருந்து எழும் புகையை, மெதுவாக சுவாசித்தால் உடனடி பலன் கிடைக்கும்.

– மகாலக்ஷ்மி, சுப்ரமணியன், காரைக்கால்

ரயிலில் பயணம் செய்பவர்களில் இழுத்துச் செல்லும் வசதி கொண்ட சூட்கேஸ், ஏர் பேக் வைத்திருப்பவர்களே அதிகம். ஒரு ப்ளாட்ஃபாரத்தில் இருந்து வேறு இடம் போக லக்கேஜுடன் படி ஏறி இறங்க வேண்டி வருகிறது. எல்லா ஸ்டேஷன்களிலும் ஒரு பக்கமாவது இந்தப் பெட்டிகளை இழுத்துச் செல்ல படியில்லாமல் சாய்வாக அமைத்தால், எல்லோருக்கும் முக்கியமாக வயதானவர்களுக்கும் சௌகர்யமாக இருக்குமே.

– ஜி.நிர்மலா, தூத்துக்குடி

பெற்றால்தான் பிள்ளையா!

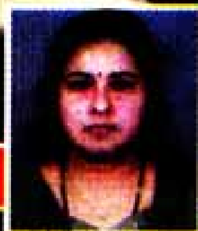
ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.2000 பரிசுக் கதை-6

''அம்மா! அம்மா! இங்கே பாரேன்!'' என்று விழிகளை விரித்துக் கொண்டே ஓடி வந்தாள் பாரதி. லட்சம் தடவைக்கு மேல் ''இப்படியொரு அதிசயம் எப்படி வாய்த்தது'' என்று வியந்தாலும், மீண்டுமொருமுறை வியந்து புன்னகைத்தாள் பத்மினி. பாரதியின் கையில் ஒரு பல்பம் நிறைந்த பர்ஸ். 'அய்யோ எப்படி உன் கையில் கிடைத்தது? ஒன்ணொண்ணா தாணும்னு வெச்சிருந்தேனே' என்று சொல்ல வாயெடுத்தாள், மகளின் கண்களில் தெரிந்த பரவசத்தை

அழிக்க மனமில்லாமல், ''அடேய்யப்பா எவ்ளோ இருக்கு!'' என்று தானும் சேர்ந்து வியந்தாள். மூன்று வயது குட்டி ஜீவன் ஒன்று, இப்படி தன்னுடைய உடல், உள்ளம், உயிருடன் கலந்துவிடும் என்று அவள் நினைக்கவேயில்லை. பத்மினியின் நினைவு பின்னோக்கி ஓடியது.

பாரதி வருவதற்கு முன் வீட்டில் எத்தனை பிரச்னைகள்! ஆளுக்கு ஓர் ஆலோசனை, கொஞ்சம் அசந்தால் அறிவுரைகள்.

''கல்யாணம் ஆகி அஞ்சு வருஷம்தானே ஆயிருக்கு? இன்னும் கொஞ்சம் போகட்டுமே.''



பவானி ரவி

''நான் சொன்ன டாக்டரைப் பார்த்தால் நிச்சயம் பலனுண்டு.''

''இந்தக் கோயிலில் இந்தப் பிரார்த்தனை செய்து பாரேன்'' என்று தொடங்கிய வார்த்தைகள்.

''என்ன இருந்தாலும் நம் ரத்தம் போல வருமா'', ''யார் எந்த நிலையில் பெத்தாங்களோ!'', ''ஒரு வேளை அதுவும் புத்தி சரியில்லாமல் கெட்டுப் போனால்?'' என்று மிரட்டல்களாகவும், கேள்விகளாகவும் விஸ்வரூபம் எடுத்தன.

எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் பத்மினி, ''ஒரு குழந்தையைத் தத்தெடுக்கலாமா?'' என்று கேட்டதுதான்! கணவர் தரப்பிலிருந்து எந்த எதிர்ப்பும் இல்லை. தடைகள் எல்லாம் உறவினர்களிடமிருந்துதான். மாமியார் மாமனாருக்கு 'உலகம் என்ன சொல்லும், குழந்தை என்ன ஜாதியோ, நாளைக்கு எப்படிக் கல்யாணம் செய்வது' என்றெல்லாம் கவலை வேறு!

நினைத்துப் பார்த்தால் எப்படி இதையெல்லாம் தாண்டி வந்தோம் என்று இன்னும் புரியவில்லை பத்மினிக்கு. எப்படியோ கணவரின் துணையுடன் தன் முடிவில் உறுதியாக நின்று ஜெயித்துவிட்டாள். இப்போது பாரதி செல்லம் வீட்டுக்கு வந்து இரண்டரை வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. பாட்டி தாத்தாவின் உயிர்நாடி, ஆசிரியர்களின் விருப்பமானச் சுட்டி, உறவினர்களின் செல்லப் பெண் என்றெல்லாம் இடம் பெற்றுவிட்ட பாரதியைப் பார்த்துப் பூரித்துப் போனாள் பத்மினி.

இப்போது இத்தனை எண்ணங்களும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்வதற்கு காரணம் இருந்தது. பத்மினி, இப்போது தன் இரண்டாவது, இல்லை முதல் குழந்தையை எதிர்பார்த்திருந்தாள். இத்தனை வருடங்களாக நடக்காமல் இப்போது ஏன் நடக்க வேண்டும் என்ற கேள்வி மனத்தில். இன்னும் யாரிடமும் சொல்லவில்லை. சொன்னால் பாரதியின் நிலைமை என்னவாகும்; எல்லோரது அரவணைப்பும் மாறிவிடுமா என்ற கலக்கம்?

முதன் முதலில் பாரதியைக் கையில் பெற்ற அனுபவத்தை நினைத்துப் பார்த்தாள். அந்தத் தத்தெடுக்கும் விடுதியில், சிரித்த முகத்துடன் ஒரு பெண் அதிகாரி, ''அரை மணி நேரம் வேண்டுமானாலும் குழந்தையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெளியே வரும்போது குழந்தையைப்

ஒரு கிலோ பச்சரிக்கு அரை கிலோ ஜவ்வரிசி சேர்த்து மிஷினில் நைஸாக அரைக்கவும். இந்த மாவில் இடியாப்ப சேவை செய்தால், மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும். விரைவில் விரைத்துப் போகாது.

– டி.ரேவதி,
ஒரகடம்





பிடித்திருக்கிறதா என்று சொல்லுங்கள். வேறு யாருடைய சொல்லும் குழப்பாமல், உங்கள் இருவரின் தீர்மானமாகவே உங்கள் பதில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக இந்த விதிமுறை'' என்று சொல்லிவிட்டு விடைபெற்றதை நினைத்தாள்.

பத்மினிக்கு ஒன்றுமே புரியவில்லை. 'எதை வைத்து ஒரு குழந்தையை வேண்டும், வேண்டாம் என்று சொல்வது? நிறமா? அழகா?' அந்தக் குழந்தை அவளையே பார்த்தது. 'என்ன முடிவு?' என்று கேட்பது போல் தோன்றியது. திடீரென அந்தக் குழந்தை, பளிச்சென்று சிரித்தது. அந்த நிமிடத்தில் முடிவு தெரிந்தது பத்மினிக்கு. அவர்கள், அந்த குழந்தையைத் தேர்வு செய்யவில்லை. குழந்தை அவர்களைத் தேர்வு செய்துவிட்டது!

''தத்தெடுப்பதன் மூலம் ஒரு குழந்தைக்கு வாழ்வு கொடுப்பீர்கள்'' என்று கூறி தேவையில்லாமல் மனத்தைத் தேற்ற முயன்ற உறவினர்களுக்கு, ''உங்கத் தேவை யைப் பூர்த்தி செய்ய ஒரு குழந்தையை எடுத்து, ஏதோ நீங்க பெரிய நன்மை செஞ்சுட்டதா நெனைக்கிறீங்க!'' என்று கத்த வேண்டும் போல இருந்தது பத்மினிக்கு.

இந்தப் பூமகளை, பாரம் என்று எந்தத் தாயும் நினைக்க மாட்டாள். தாய்மை என்பது வயிற்றில் சுமப்பதில் இல்லை, மனத்தில், கண்ணில் சுமப்பது என்ற உண்மையை உணர்ந்தாள்.

''அம்மா, வா அம்மா!'' என்ற குரல் பத்மினியை உலுக்கியது . ''என்னம்மா, அழறியா, வலிக்குதா, கீழே விழுந்தியா?'' என்று சரமாரியாக அந்தப் பிஞ்சு குழந்தையிடமிருந்து வந்த கேள்விகளுக்கு கண்ணீர் மல்க சிரித்துக்கொண்டே, ''இல்லை கண்ணம்மா, கண்ணுல தூசி... போயிடுச்சு'' என்று சொல்லி சமாளித்தாள்.

தொலைபேசியில் பேசும் போது நிறைய விஷயங்கள் பேச நினைப்போம். பேச்சு சுவாரஸ்யத்தில் முக்கியமானவற்றைப் பேச மறந்து விடுவோம். இதைத் தவிர்க்க, என்ன பேசவேண்டும் என்று எழுதி வைத்துக் கொண்டு பேசினால், நேரமும் மிச்சமாகும்!

- எம்.கீதாராணி, சென்னை



இது என் மகள், என் தெய்வம், என் தாய்... குழந்தைகளுக்கே உரிய தீவிரமான அன்பினால், என்னை காக்கிறாள். இவ்வளவு தெளிவான மனமுடைய நானே சிறிது நேரம் குழம்பிவிட்டேனே! நான் உருவாக்கிய குழந்தையில்லை இவள். என்னைத் தாயாக உருவாக்கிய செல்வம் இவள். நானா இவளை பாதுகாக்க வேண்டும் என்று பயந்தேன்? என்று சட்டென உணர்ந்த பத்மினி, தெளிந்த முகத்துடன் எழுந்தாள்.

'எங்க வீட்டுல இன்னொரு மழலை வரப்போகுது' என்பதை எல்லோரிடமும் சொல்லி மகிழ விரைந்தாள்.

வளம் தரும் சித்திரை!



சித்திரை மாதத்தை உள்ளத்தை மயக்கும் 'வசந்தராகம்' என்பார்கள். சித்திரை மாதத்தின் முதல் நாள் தான் இந்தப் பூவுலகத்தைப் பிரம்மா படைத்தார் என்று புராணம் சொல்கிறது. சித்திரை மாதம், திரிதியை அன்று விஷ்ணு பகவான், மீனாக அவதாரம் செய்தார். சித்திரை மாத சுக்லபஞ்சமியில் லக்ஷ்மி தேவி, சத்ய லோகத்திலிருந்து பூலோகத்துக்கு வந்ததாகச் சொல்லப்படுவதால், அன்று லக்ஷ்மி பூஜை செய்தால் வளமான வாழ்வும், செல்வமும் பெறலாம்.

சித்திரை மாத சுக்ல பட்சத்து வெள்ளிக்கிழமை பார்வதி தேவியை எண்ணி விரதம் கடைப்பிடித்தால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும்.

சித்ரா பௌர்ணமி நாளில் சித்திர குப்தனை எண்ணி விரதம் கடைப்பிடித்தால், நம் பாவங்கள் கழியும். மேலும், நெய் தீபம் ஏற்றி குபேரனின் மனைவியான சித்ரா தேவியை வழிபட்டால் செல்வம் பெருகும் என்பது நம்பிக்கை. இந்நாளில் ஏழை எளியவர்களுக்கு ஆடை தானம், அன்னதானம் அளித்தால் தேவர்கள் மகிழ்ந்து நமக்கு வேண்டியதைத் தருவார்களாம். சித்ரா பௌர்ணமி அன்று கோயிலுக்குச் சென்று அம்பாளை வழிபட மாங்கல்ய பலம் நீடிக்கும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். வளம் பல தரும் சித்திரை வருடப்பிறப்பை, வரவேற்க தயாராவோமா?

- ராதா, திருச்சி

www.sowbaghya.com சௌபாக்யா

உங்கள் சமையலறை தோழி!





SOWBAGHYA®

AN ISO 9001:2008 CERTIFIED COMPANY

32 A North Usman Rd, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 044 28341760 / 28342908.
13/1 Sri Devi Apartments, Lakshmikanthan Street, Pondy Bazaar,
T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 24350142.
5, Hasthinapuram Main Rd, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph: 22234420.
5, Sivan Koil Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024. Ph: 24732473 / 74.

314, Perundurai Rd, Erode - 638 011. Ph: 0424 2269965 / 2260245.
1254, Mettur Rd (E.V.N. Rd), Erode - 638 011. Ph: 0424 2224499.

DUBAI
M/s Hadi Enterprises
PO Box No.: 5833,
Dubai.
Ph: 04 3470310.

SINGAPORE
M/s Anacone Private Limited
128, Dunlop Street,
Singapore - 209447.
Ph: 063341566.

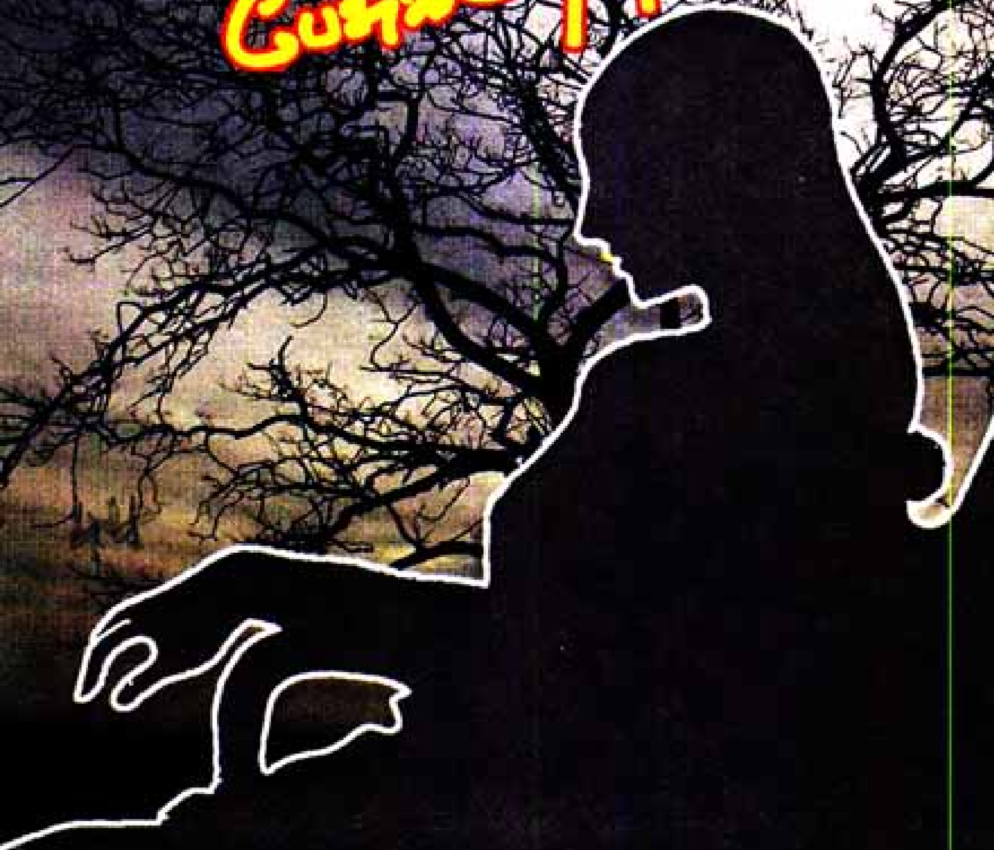
COLOMBO
M/s Good Value Distributors
267, Sea Street,
Colombo - 1.
Ph: 011 2435842.

MALAYSIA
M/s Ajuntha Textiles,
20,22, 24, 26 Jalan Tengku Kelana,
41000 Klang, Selangor.
Tel.: 03 3371 7571.

அனைவருக்கும் பெருமை... அனுபவம் புதுமை...

adsmith.in

சாரதா



நான் ஓர் இரும்புப் பெண்மணியாக உங்கள் முன் தோன்றுகிறேன் இல்லையா? உண்மையில் முதலில் நான் இப்படி இல்லை - ஊசி போட்டுக் கொள்ள கலாட்டா செய்பவளாகவும், கரப்பான் பூச்சியைப் பார்த்தால் ஊரைக் கூட்டுபவளாகவும், துணையின்றி வெளியே செல்லாதவளாகவும்தான் வளர்ந்தேன். அதிலிருந்து இன்றைய நிலைக்கு ஸ்லீயினால் தள்ளப்பட்டிருக்கிறேன்.

தீராத நோயோடு போராடும் ஒரு பெண்ணின் தன்னம்பிக்கை ததும்பும் உண்மைக் கதை!

ஸ்லீயென்று தெரிந்ததும் முதலில் அதிர்ச்சி அடைந்து, அழுது, கதறி, மன உளைச்சலில் சிக்கியிருக்கிறேன். வந்தது விதியா என்று கேட்டால் என்னிடம் பதில் இல்லை. ஆனால் விதியாக இருக்கும் பட்சத்தில், அதை மதியால் வெல்வதென்பதன் ஆழத்தை என் அனுபவத்தால் உணர்ந்தேன். நம் சக்திக்கு மீறிய விஷயம் நடக்கும்போது, அதை எப்படி எதிர்நோக்குகிறோம் என்பது தான் மதியால் வெல்வது. எனக்கு பாஸிடிவ் அணுகுமுறையான மதியைத் தந்ததற்கு கடவுளுக்கு நன்றி சொல்கிறேன்.

பிரச்னைகளை, அனுபவம் மூலம் கற்றுக் கொள்ளும் பாடங்களாக நினைக்கத் தொடங்கினேன். புலம்புவதில் பலன் இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டதால், விடைகளைக் காணும் பொருட்டு சிந்திக்கக் கூடிய தெளிவு கிடைத்தது. 'இவன் சவால்களை எதிர் நோக்கும் சக்தி கொண்டவன்' என்று கடவுள் என்னை நினைத்ததால் தான் இந்த் கஷ்டங்களைக் கொடுத்திருக்கிறார். கடவுளால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு வலிமையைப் பரிசாகத் தருகிறார் என்றும் நான் நம்புகிறேன்.

பெரும்பாலான தருணங்களில் நோய் அறிகுறிகளை எதிர்கொண்டு சமாளித்து வந்தாலும், மற்றவரது ஆதரவை நான் எதிர்பார்க்கும் தருணங்களும் நிறைய உண்டு. உதாரணத்துக்கு, தொடர்ந்து கீமோதெரபி செய்ய வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொன்னால், கலங்கி விடுகிறேன். சாவைக் கண்டு பயம் இல்லை. ஆனால், எனக்கு வாழும் ஆசை இருக்கிறதே. அதனால், திடீர் தாக்குதல்களில், மனமுடைந்து, பிறகு மெள்ள பக்குவப்படுத்திக் கொள்கிறேன். ஆனால், அந்த சமநிலை வருவதற்கு முன், என்னைச் சுற்றியிருப்பவர்களுடைய அன்புக்கும் ஆதரவுக்கும் ஏங்குகிறேன்.

இரண்டு நாள் வைரல் ஜுரம் வந்து விட்டாலே மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லவும், ரசம் சாதம் செய்து தரவும், 'எப்படி இருக்கே?' என்று கேட்கவும், மனது யாரையாவது தேடும். காலம் முழுவதும் என்னுடன் இருந்து தாக்கும் நோயை எதிர்கொள்ள, தயார் நிலையில் இருக்கும் போர்வீரன் போல் வாழ்கிறேனே, எனக்கு மன ஆதரவு மிகவும் முக்கியமில்லையா?

நான் கோபப்படும் போது அதை என் குடும்பத்தார், இயலாமையாகப் பார்க்காமல் புரிந்து கொண்டு உதவி செய்யக் கூடாதா என்று நினைப்பேன். நான் அவர்கள் மேல் எறிந்தது மண்ணாங்கட்டியாக இருக்கலாம். ஆனால், எனக்குள் அந்த நேரத்தில் வெடித்த போக்ரான் வெடியின் பிரதிபலிப்பு அது என்பதை உணர்ந்து உதவினால் எனக்கு இதமாக இருக்கும்; அதைச் செய்யாத போதுதான் துவண்டு விடுகிறேன். என் உடல் தரும் உபாதைகளை விட, மன உளைச்சல் தான் பெரிய சவாலாக அமைகிறது.

என்னைப் போல் இருப்பவர்களது உறவினர்கள், நோயாளிக்குத் தோள் கொடுக்கும் நேரங்களை உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கிய அங்கமாக ஆக்குவது அவசியம். நம்

11

உஷா ராமகிருஷ்ணன்

நாட்டில் மருத்துவர்கள், நோய்க்கு மருந்து மாத்திரைகள் தருகிறார்களே தவிர நோயாளியின் மனபலத்துக்கு வழிவகுக்கத் தவறிவிடுகிறார்கள். உறவினர்களாவது, நோயாளி இருக்கும் காலத்தில் முடிந்த வரை மகிழ்ச்சியைக் கூட்ட முனைந்தால், உன்னதமாக இருக்கும்.

எனக்கென்ன தேவை, மற்றவர்களிடமிருந்து என்ன தேவை என்பதெல்லாம் என் உடல் நிலையைப் பொறுத்து அமைகிறது. "நீ எப்படி இருக்கே?" என்று யாராவது கேட்டால், நான் இருக்கும் நிலைக்கு இந்தக் கேள்வி அவசியமா என்று ஒரு சமயம் கோபம் வரும். மற்றொரு சமயம், யாருமே எப்படி இருக்கேன்னு கூட கேட்கலையே என்ற அங்கலாய்ப்பு தோன்றும். இந்த முரண்பாடுகளை உணர்ந்திருப்பதால் எதிர்பார்ப்புகளை குறைத்துக் கொண்டு, வெறுப்பை சுமக்காமல் இருக்க முயல்கிறேன்.

ஆனால், மனிதனின் பலம், பலவீனம் இரண்டுமே அவன் உணர்ச்சிகள். இறப்பைப் பற்றிய சிந்தனை எனக்கு பயத்தைத் தராவிட்டாலும், ஒரு வேதனையை ஏற்படுத்துகிறது. அதுபோன்ற நேரங்களில், மனம் விட்டுப் பேசினால் பாரம் இறங்குகிறது. இந்த விஷயத்தில் என் தோழிகள் எனக்குப் பெரிதும் உதவுகிறார்கள். அவர்களுடைய வார்த்தைகள் எனக்கு இதமாக இருக்கின்றன.

இந்தத் தொடரைப் பற்றிய எண்ணம் எழுந்தபோது, இது அவசியமா, இதில் எனக்கு என்ன லாபம் என்ற குழப்பம் இருந்தது. ஆனால், என் அனுபவங்களும் நோயும் மிகவும் விசித்திரம் என்பதால், விழிப்புணர்ச்சி ஊட்டுவது அவசியம் என்று நினைத்தேன். நிஜத்தில் நான் உங்க அடுத்த வீட்டுப் பெண்தான். நீங்கள் என்னை சந்தித்தால் எதுவுமே கண்டுபிடிக்க முடியாது, ஏன் என் பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்குக் கூட எனக்கு இப்படி ஒரு நோய் இருப்பது தெரியாது. எனவே உண்மையில் நான் யார் என்று ஆராய்வதை விட, சின்ன முடிச்சையெல்லாம் சிக்கல்களாக்கிக் கொண்டு தெறிபட்டுக் கொண்டிருப்பவர்கள், பெரும்பாலான சிக்கல்கள் நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்பவை என்பதை உணர்ந்து, அவற்றை நீக்க முயல்வதுதான்.

சாரதாவை சந்தித்துப் பேசும்
உஷா ராமகிருஷ்ணன்

★ பொலிவான புன்னகை தவழும் முகத்தினால் இவள் என்றும் பதினாறு; வாழ்க்கை கற்றுத் தந்த பாடங்களில் வந்த முதிர்ச்சியால் இவள் நாற்றுக் கிழவி.

★ கிடைக்கும் நேரத்தை வீணடிக்காமல் ஆக்கப்பூர்வமாக செயல்படுவதில் ஷோரம்-மேக்கர் ப்ளஸ். காலனை எதிர்த்து தினசரி போர் நடத்தும் வீராங்கனை என்ற வகையில் சாதனைப் பெண்மணி ப்ளஸ்

என்னைப் பார்த்து சில பெண்களாவது தங்கள் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியைக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்பது என் நோக்கம்.

நான் இந்த அளவுக்கு என்னைப் பற்றி யாரிடமுமே பேசியது கிடையாது. அப்படி இருக்கையில், லட்சக்கணக்கான வாசகர்களோடு என் எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் பகிர்ந்து கொண்டதில், மனம் இலேசாகியிருக்கிறது. அறிமுகமில்லாதவர்களெல்லாம் சாரதாவுக்

சக்தி எனக்கில்லை. இங்கே ஓர் உண்மையைச் சொல்கிறேன், இந்தத் தொடரில் என்னைப் பற்றி எழுதியதெல்லாம் நூற்றுக்கு நூறு உண்மையே தவிர, படிப்பவர்களின் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் பொருட்டு பொய்யாக எழுதப்பட்ட விஷயங்கள் எதுவுமே இல்லை.

எனக்கு இன்னும் மகிழ்ச்சி காத்திருக்கிறது என்று அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறேன்.



...ளஸ்.

★ தனக்கு ஆபத்தான அறுவை சிகிச்சை என்றாலும், தன்னந்தனியாக அட்மிட் ஆகி, மருத்துவருக்கு கத்தி, கபடா கொடுத்து உதவும் நெஞ்சுரம் பாய்ந்தவள்; வீட்டில் வயதான பாட்டிக்கு ஜலதோஷம் என்றாலும் அவள் கையைப் பற்றிக் கொண்டு கவலைப்படும் இளகிய மனதுக்காரி.

★ தன் வயது வந்த குழந்தைகளோடு சீண்டி விளையாடும் போது கல்லூரிப் பெண்; வாழ்க்கைத் தத்துவங்களை உதிர்க்கும் போது, முதிர்ந்த ஞானி.

★ இவள் நிலைக்காக வருத்தப்படும் ஒவ்வொருவரும், அவள் மீது அனுதாபப்படும் நேரத்தில், தன்னை சார்ந்தவர் முகத்தில் புன்னகை மலர காரணமாய் இருந்தால் போதும், அவளது இந்தத் தொடரின் நோக்கம் முழுமையடையும்.

காகப் பிரார்த்தனை செய்வதைப் பார்த்து மனம் நெகிழ்கிறது. இதில் நம் மண்ணின் பெருமை என்னவென்றால், முகம் தெரியாத பெண்ணுக்காக மனம் உருகும் நம்மூர் பெண்களின் மென்மையான மனது.

என் உண்மையான பெயரை ஏன் வெளியிடவில்லை தெரியுமா? நான் இருக்கும் மன நிலையில், புதிதாகப் பரிதாபத்தையோ, இல்லை என் நோய் ஒட்டிக் கொண்டு விடுமோ என்று பயந்து ஒதுங்குவதையோ தாங்கிக் கொள்ளும்

அதனால் என் சோகக் கதையை படிப்பதில் மகிழ்ச்சியடையும் அதே நேரத்தில், புதிதாக எனக்குள் ஏற்படும் உணருதல்களையும், என் நிலையின் முன்னேற்றங்களையும் உங்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ள திரும்ப வருவதற்கு ஆசைப்படுகிறேன்.

என் உடல் நிலை மற்றும் தினசரி வாழ்க்கையில் மன ரீதியாக நான் ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய மாற்றங்கள் பற்றிய என் சந்தேகங்களை அடுத்த இதழில் சில வல்லுநர்களிடம் கேட்கப் போகிறேன், காத்திருங்கள்.

உங்களுக்கு சாரதாவிடம் கேட்க கேள்விகள் இருந்தால் அனுப்புங்கள். ஜூன் மாத இதழில் பதிலளித்து, உங்களிடமிருந்து விடைபெறுவார் சாரதா.

- ஆர்

எங்கிருந்தோ வந்தான்!

மங்கையர் மலரில் 'ஹோம் நர்ஸிங் - கவனம் தேவை' என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்ததைப் படித்தேன். மனதுக்கு ரொம்ப வருத்தமாக இருந்தது.



என் தந்தைக்கு எழுபத்தைந்து வயதில் மிகவும் முற்றிய நிலையில், வயிற்றில் புற்று நோய் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தோம். டாக்டர், அவருக்கு மூன்று மாதம் என்று கெடு குறித்து விட்டார். என் அம்மாவால் மட்டுமே, அப்பாவைக் கவனிக்க முடியாது என்பதால் என் உறவினர், இளங்கோ என்ற இருபது வயது வாலிபனை அழைத்து வந்தார். ஜீன்ஸ் பேண்டும், டீ ஷர்ட்டுமாக வந்தவனைப் பார்த்ததும், அப்பாவைக் குளிப்பாட்டி, சுத்தம் செய்யும் வேலையை இவனால் செய்ய முடியுமா என்று நினைத்தோம். ஆனால், அவன் எங்களுக்குக் கடவுள் கொடுத்த ஒரு வரப்பிரசாதம்.

காலையில் எட்டு மணிக்கு வந்ததும், என் தந்தைக்குப் பல் துலக்கி, சவரம் செய்வது முதல் பேப்பர் படித்துக் காட்டுவது வரை சிரித்த முகத்துடன் எல்லாம் செய்வான். என் தந்தையின் உதட்டசைவைக் கொண்டே அவரது தேவையைப் புரிந்துகொண்டு, அவரைப் புரட்டி விடுவது, உட்கார வைப்பது எல்லாம் செய்வான். என் தந்தை தூங்கும்போதுதான், தன் பாட புத்தகங்களைப் படிப்பான். என் தந்தையின் சிறுநீரையோ, மலத்தையோ சுத்தப்படுத்தும்போது, அவன் முகம் சுளித்து நாங்கள் பார்த்ததேயில்லை. நாங்கள் செய்தாலும் தடுத்து விடுவான்.

டாக்டர் சொன்ன கெடுப்படி என் தந்தை இறந்தார். முதல் பூ மாலை போட்டு மயானத்தில் தயங்கி நின்றவனை என் மாமா அணைத்து, ''நீதானப்பா அவருக்கு முதல் வாய்க்கரிசி போடணும். உனக்குத்தான் அதுக்கு முழுத் தகுதியும் இருக்கு'' என்று சொல்லி அழைத்துச் சென்றார்.

என் தந்தை அவனிடம் ''நல்லாப்படி, இந்த வேலையெல்லாம் செய்யாதே... நல்ல வேலையைத் தேடிக்கோ''ன்னு சொல்வார். அவர் இறப்புக்குப் பின் அந்த மாதத்துக்குண்டான சம்பளத்தை வாங்க மறுத்துவிட்டான். என் தந்தையின் ஆத்மா வருத்தப்படும் என்று சொல்லி வற்புறுத்தி அவனிடம் கொடுத்தோம்.

அதன்பின் அவன், மருத்துவ மனையில் நல்ல வேலை கிடைத்ததாகச் சொல்லி, என் அம்மாவிடம் வந்து ஆசீர்வாதம் வாங்கிச் சென்றான்.

என் தந்தைக்கு சேவை செய்வதற்காகவே எங்கிருந்தோ வந்தான் என்றுதான் நினைக்கிறோம்.

- சுமதி மோஹன்,
நவி மும்பை

நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் சருமம் தாக்கப்படுகிறது.

உங்கள் சருமத்தை ஸின்த்தால் உபயோகித்து காத்திடுவீர்.

நீங்கள் வீட்டிற்கு வெளியே செல்லும்போதெல்லாம் உங்கள் சருமம் தொடர்ந்து சூடு, தூசு மற்றும் புகையினால் தாக்கப்படுகிறது. அது முகப்பருக்கள், ராஷ்கள், மருக்கள் மற்றும் இதர சரும பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகிறது. 92% -க்கு மேல் டாக்டர்கள் சரும பாதுகாப்பிற்கு ஸின்த்தாலை சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஸின்த்தால் மூலம் உங்களுடைய அன்றாட சரும பாதுகாப்பைப் பெறவும்.

ஸின்த்தால் - டாக்டர்களினால் சிபாரிசு செய்யப்படும் சரும பாதுகாப்பு.







காபி டிகாக்ஷன் அடர்த்தியாக இறங்கவில்லையா? முதலில் ஃபில்டர் மேல் பாத்திரத்தில் தேவையான காபிப் பொடியைப் போட்டு, ஸ்பூனால் அழுத்தி விடவும். பிறகு கொதிக்கும் நீரை ஒரே ஒரு கரண்டி எடுத்து ஊற்றி ஃபில்டரை சுழற்றி மூடவும். ஒரு நிமிடம் கழித்து மீண்டும் தேவையான அளவு கொதிநீரை ஊற்றி சுழற்றவும். ஒத்தாற்போல ஒரே டிகாக்ஷன் அடர்த்தியாக இறங்கும்.

- முரளி, சென்னை

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

வங்கியில் பணம் போடவும் எடுக்கவும் இருவர் செல்வது நல்லது. யாராவது "கீழே பணம் கிடக்கிறது, உடையில் ஏதோ அசிங்கமாக உள்ளது" என்று கவனத்தைத் திசை திருப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகளிலிருந்து காத்துக் கொள்ள முடியும்.

- எம்.கீதாராணி, வேளச்சேரி

கல்லூரி மாணவர்கள், அடையாள அட்டையில் அவர்களது மொபைல் எண்ணையே எழுதி விடுகிறார்கள். இதனால் எவ்விதப் பயனும் இல்லை. அவர்கள், தங்கள் பெற்றோரின் ஃபோன் நம்பரை எழுதிவைத்தால் அவசரத்துக்கு அழைக்க உதவுமே.

- உமாஹேமவதி ராமன், சென்னை

ஊறுகாயை முள்கரண்டி கொண்டு உபயோகிப்பதால் காய் மட்டும் கரண்டியில் வரும். எண்ணெய் அப்படியே இருப்பதால், ஊறுகாய் கெடாமல் நீண்ட நாட்கள் வரும்.

- மகாலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், காரைக்கால்

பேரலெல் லைன் டெலிஃபோன் இணைப்பு வசதி உள்ளவர்கள், வெளிநாட்டில் இருக்கும் குழந்தைகளுடன் பேசும்போது ஆளுக்கொரு இணைப்பில் பேசினால் குறைந்த நேரத்தில் நிறைய விஷயங்கள் பேச முடியும். முக்கியமான விஷயங்களை ஒருவருக்கு மற்றவர் நினைவுப்படுத்துவதோடு ஒரே விஷயத்தை இரண்டு முறை பேசுவதையும் தவிர்க்கலாம்.

- ஜெயலக்ஷ்மி கணேசன், மும்பை

மாமியார், மருமகள் இருவரும் வீட்டில் இருக்கும்போது மாமியார் என்ற மிடுக்கோடு இல்லாமல், மருமகளிடம் அவளது கல்லூரி வாழ்க்கை, சின்ன வயதில் செய்த குறும்பு இவற்றைக் கேட்டு ரசிக்கலாம். தனக்கு ஏற்பட்ட சுவையான அனுபவங்களையும் அவளுடன் பகிர்ந்துக் கொள்ளலாம். இதனால் இருவருக்கும் இடையேயான உறவு அன்போடு பலப்படும்.

- கலா ஞானசம்பந்தம், மயிலாடுதுறை

பக்கோடா செய்யும்போது நெய் மற்றும் உப்பு கலந்த தயிர் ஒரு கரண்டி சேர்த்தால் பக்கோடா 'மொறுமொறு'ப்பாக இருக்கும்.

- கீதா சுவாமிநாதன், மதுரை


அழகன்

வட சென்னையில் ஆரவாரம் மிகுந்த பகுதியில் அமைந்துள்ள திருக்கோயில்தான் கந்த கோட்டம். நிறைய அன்பர்களுக்குக் கந்தகோட்டம் என்றால் தெரியாது. கந்தசாமி கோயில் என்றால் தான் தெரியும். சென்னை நகரின் நடுநாயகமாக, இராசப்ப செட்டித் தெருவில் தான் கந்தசாமி கோயில் இருக்கிறது. பழந்தமிழ் நூல்களில் கோயில் 'நகர்' என்றும், 'கோட்டம்' என்றும் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. கோட்டம் என்ற பெயரில் இரண்டு கோயில்கள் உள்ளன. ஒன்று கந்தகோட்டம். இன்னொன்று குமரகோட்டம். இது காஞ்சிபுரத்தில் இருக்கிறது. இவை இரண்டும் முருகப் பெருமானின் தனிக் கோயில்கள். 'கந்து' என்றால் கட்டுத்தறி. யானையைக் கட்டிப் போட்டாலும் அது அசைந்துக் கொண்டே இருக்கும். அதுபோல மனமும் இன்ப துன்பங்களில் உழன்று கொண்டே இருக்கும். நம்முடைய ஆன்மாக்களுக்குப் பற்றுக்கோடாக இருப்பவன் கந்தன். இப்படிப்பட்ட கந்தனைக் கந்தர் கோட்டத்தில் சென்று தரிசிக்க வாருங்கள்.



லக்ஷ்மி ராஜரத்னம்

இன்றைக்குச் சற்றேறக் குறைய முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அதாவது கி.பி.1673ல் நடந்தது. சென்னை பெத்த நாயகன் பேட்டையில், கந்தப்பா சாரியார் என்று ஒருவர் இருந்தார். அவர் சர்வ சித்தி விநாயகர் கோயிலைக் கட்டி, பூஜை செய்து வந்தார். இப்போது இவருக்கு இடப்புறம்தான் கோயில் தீர்த்தம் குளம் இருக்கிறது.

அவரை மக்கள் கந்தப் பண்டாரம் என்றே அழைத்து வந்தார்கள். இவருக்கு முருகன் அடியார் ஒருவர், நெருங்கிய நண்பர். அவர் பெயர் வேளூர் மாரிச் செட்டியார். ஒவ்வொரு கிருத்திகைக்கும் இருவரும் திருப்போரூர் சென்று முருகனை வழிபட்டு வருவதை நியமமாகக் கொண்டிருந்தார்கள். கி.பி.1673ஆம் ஆண்டு பிரமாதி மார்கழி கிருத்திகைக்கு வழக்கம்போல் திருப்போரூர் நடந்து சென்றனர்.

திருப்போரூரை அடைந்ததும், களைப்புத் தீர ஒரு வேப்ப மரத்தடியில் இளைப்பாறியவர்கள். அப்படியே கண் அயர்ந்தனர். கனவில், கந்தப் பெருமான் வந்தான். தான் புற்றின் கீழ் கரைந்து கிடப்பதாகவும், தன்னைச் சென்னைக்கு எடுத்துச் செல்லும்படியும் பணித்தான்.

முருகனிடம்...

கந்தவேள் பக்தி உலா ஆரம்பம்!

சென்னையிலிருந்து திருப்போரூர் 56 கி.மீ. கனவில் வருவதற்கு முன் ஓர் அற்புத சம்பவம் நிகழ்ந்தது. புற்றில் இருந்த கந்தர், பாம்பு வடிவெடுத்து மாரிச் செட்டியாரின் மார்பின் மீது ஏறிச் சென்று அவர் முகத்தின் மீது தன் முகத்தை வைத்து ஆடி அவர் மீது படுத்துக் கொண்டார். பிறகு நெஞ்சின் மீது படுத்தபடியே கனவில் தோன்றி தான் அந்தப் புற்றுக்குள் இருப்பதாகக் கூறி சென்னைக்கு எடுத்துச் செல்லும்படி சொன்னார்.

இதேபோல்தான் கந்தப் பண்டாரம் கனவிலும் தோன்றினார். இருவரும் கனவிலிருந்து விழித்தனர். கனவில் வந்த புற்றினுள் கையை விட்டு, முருகப் பெருமானை எடுத்துக் கொண்டு சென்னையை நோக்கித் திரும்பினார்கள்.

கந்தப் பெருமான், கனமாக இருந்தார். இருவர் தூக்கியும் நடக்க முடியவில்லை. ''ஐயனே, பலர் தூக்கிச் செல்லும்படி இருக்கிறீர். எங்கள் இருவராலும் தூக்கிக் கொண்டு செல்லும்படி பத்துநாள் குழந்தையின் எடையோடு இருக்க வேண்டுகிறோம்'' என்று கேட்டுக் கொண்டனர்.

கந்தன் கருணை செய்தான். விக்ரகம் எடுப்பதற்கு இலேசாக இருந்தது. இருவரும் மனமகிழ்வோடு பாடியாடி வந்தார்கள். வழி முழுவதும் நறுமணம் வீசுவதை நுகர்ந்து கொண்டே வந்தார்கள். அத்துடன் இருண்ட வழியில் ஒளி வீசக் கண்டனர். வரும் வழியில் பல கிராமங்களைக் கடந்தார்கள்.

பக்கிங்ஹாம் கால்வாய் குறுக்கே இருந்தது. முகத்துவாரமாக இருந்தபடியால் வெகு ஆழமாய் இருந்தது. சோவெனப் மழை வேறு பெய்தது. எப்படித் தாண்டுவது என்று இருவரும் திகைத்தனர். ''நீங்கள் இறங்கிச் செல்லலாம்'' என்று கந்தனின் அருள்வாக்கு அசரீரியாக ஒலித்தது.

கந்தனின் கருணை துணை செய்ய, இருவரும் அவ்வெள்ளத்தைக் கடந்து கரையேறி நடந்தார்கள். திருவான்மியூர் வந்தபோது இருள் சூழ்ந்த பொழுதாக இருந்தும் முருகன் சிலை, ஒளியைப் பாய்ச்சியது. திருவான்மியூர், திருமயிலை, பார்த்தசாரதி கோயில் கடந்து பெத்த நாயகம் பேட்டை வந்தபோது கிழக்கு வெளுத்தது.

இது நடந்த நாள் 1673-பிரமாதீச ஆண்டு மார்கழித் திங்கள், ரோகிணி நட்சத்திரம் ஷஷ்டி திதி. அன்றுதான் திருப்போரூர் கடந்த பெருமான், சென்னை வந்து சேர்ந்தார். சென்னை பெத்த நாயகன் பேட்டை ராஜப்ப செட்டித் தெருவில், முத்து நாயகன் தோட்டத்தில் கட்டப்பட்டு இருந்த ஸ்ரீ சர்வ சித்தி விநாயகர் கோயிலுக்குள் கந்தப் பெருமான் அமர்ந்தார். அன்றிலிருந்து இன்று வரை அவருடைய அருள் பொங்கிப் பிரவாகிக்கிறது.

இதில் மங்கையரின் மாண்பு என்னவென்று தெரிந்து கொள்வோமா?

'கோயில் கட்ட வேண்டுமே! அதற்கு பொருள் தேவையே! என்ன செய்வது' என்று மாரிச் செட்டியார் யோசித்தபோது அவருடைய மனைவியார் ஆதிலட்சுமி அம்மாள், நகைகள், வெள்ளிப் பாத்திரங்களோடு, வீட்டில் இருந்த அனைத்துப் பொருள்களையும் விற்றுத் திருப்பணிக்கு அளித்தார்.

• கோபுர தரிசனம்... கோடி புண்ணியம்



மாரிச் செட்டியார், செவ்வனே கும்பாபிஷேகத்தை முடித்தார். அதன் பின்பு ஆயிரம் வைஸ்யப் பெரு மக்களை அழைத்தார். தன்னுடைய திருக்கோயிலைச் சுத்தம் செய்து கொடுத்தார். அறக்கட்டளைகளைத் தொடருமாறு கேட்டுக் கொண்டார். அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் ஒப்புக் கொண்டனர்.

மாரிச் செட்டியாரின் ஆவி அனைவரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே ஆறுமுகனிடம் ஐக்கியப்பட்ட அதிசயம் நிகழ்ந்தது.



இந்தக் கோயிலின் உற்சவர் பெயர் முத்துக்குமார ஸ்வாமி. எல்லாத் தலங்களிலும் உற்சவ காலங்களில் தான் உற்சவரை வெளியே கொண்டு வருவார்கள். ஆனால், இங்குள்ள உற்சவரோ மூலவர் கந்த ஸ்வாமிக்கு உரிய எல்லா பூஜைகளையும் தாமும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்.

முத்துக்குமார ஸ்வாமி, அலங்கார ப்ரியர். அவருக்கு நேராக பெரிய கண்ணாடி வைத்திருக்கிறது. அதில் முத்துக்குமார ஸ்வாமியைத் தரிசிக்கலாம். இவருக்கும் கண்ணாடிக்கும் இடையே இருபது கால்கள் கொண்ட மண்டபம் இருக்கிறது. அவற்றின் மேலே முருகப் பெருமான் வள்ளியைத் தேடி ஓடிய காட்சிகள், யானையாக விநாயகர் வந்து பயப்படச் செய்தது, வள்ளிக் கல்யாணம் என்று காட்சியகமாக வைத்திருக்கிறார்கள்.

மூலவருக்கு அருகில் உற்சவர் இருக்கிறார். மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வரர், விநாயகர், ஆறுமுகப் பெருமான் சன்னிதிகள் இருக்கின்றன. பிராகாரத்தில், சிதம்பரம் ஸ்வாமிகள், தண்டபாணி ஸ்வாமிகள், பாம்பன் ஸ்வாமிகள், வள்ளலார், அருணகிரி நாதர், மாரிச் செட்டியார், கந்தப்பண்டாரம் முதலியோர் கோயில் கொண்டுள்ளனர்.

கோயிலிலேயே குளம் இருக்கிறது. ஞான தண்டபாணி சன்னிதி, நவகிரகங்கள், துர்க்கை என்றும் இருக்கிறார்கள். 108 கரணங்களைக் கொண்ட அற்புதமான கதவுகள் இருக்கின்றன.

ஆலயங்களில் அறச்செயல் புரிகிறார்கள் என்பதற்கு இந்த கந்தர் கோட்டம் சான்று. பள்ளிக்கூடம் நடத்துகிறார்கள். அன்னதானம், விழிப்புணர்ச்சி முகாம், மருத்துவ முகாம்கள் நடத்துகிறார்கள்.

'சிறப்புடனே கந்த கோட்டம் உண்டு சிங்கார மயிலாடும் தோட்டம் உண்டு' என்ற வரிகள் காதில் விழுகின்றனவா? கந்தகோட்டத்தைக் காண புறப்பட்டு விட்டீர்களா?

(வலம் வருவோம்)

கோயிலின் விசேஷ நாட்கள்

நடை திறக்கும் நேரம் :

காலை 5.30 முதல் 12.30 வரை

மாலை 4.30 முதல் 9.30 வரை

விசேஷ நாட்கள் - காலை 5.30 முதல் இரவு 9.30 வரை

கந்தஷஷ்டி - தீபாவளி முடிந்து 6 நாட்கள்

கிருத்திகை - தை, ஆடி, கார்த்தி

பிரம்மோற்சவ விழா

வசந்த உற்சவம் சித்திரை 15 முதல் வைகாசி 15 வரை

ஆங்கிலப்புத்தாண்டு, தமிழ்ப்புத்தாண்டு

வெள்ளிக்காவடி எடுத்தல்

வெள்ளித் தேர், தங்கத்தேர் பவனி

அடுப்பின் கணப்பில்
அத்தானுடன் நீ...
ஏசியின் குளிரில்
ஏக்கத்துடன் நான்!
வெட்ட வெளியில்
நிலா முற்றத்தில் நீ...
பட்டு மெத்தையில்
பதவிசாக நான்!
ஒரு கவளம் சோற்றுக்குப்
போர்க்களம் உனக்கு...
ஆனாலும் பிள்ளைகள்
மூன்று உண்டு உனக்கு
பானை நிரம்பச் சோறு
இருக்கு எனக்கு...
ஒரு பிள்ளை இல்லை
களைந்து உண்பதற்கு!
ஐந்தடிக்கு ஐந்தடியில்
ஆனை போல் அசைந்து
ஆனந்தமாய் நீயும்
ஆடுகின்றாய்!
ஆயிரம் சதுரடியில்
ஆமையாய்ச் சுருண்டு
அமைதியாய் உள்ளே
அடங்கியே இருக்கின்றேன்!
உப்பில்லா வாழ்வினில்
ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறேன்...
கானல் நீராய்
காட்சி அளிக்கிறேன்!

- முத்துலக்ஷ்மி மோகன்தாஸ்,
சென்னை

கவிதை



பூர்ணிமா ரமேஷ்

எழும்பூரில் இருக்கும் ருக்மிணி லட்சுமிபதி சாலையின் கோடியில்தான் மீனாவுக்குப் பிடித்த பிள்ளையார் கோயில் இருக்கிறது. எந்தப் பிரச்னையானாலும் பிள்ளையாரிடம் சொல்லிவிட்டால் போதும். ஒரு நல்ல முடிவு கிடைத்து விடும் என்ற அசாத்திய நம்பிக்கை மீனாவுக்கு. இதுவரையில் அப்படித்தான் நடந்திருக்கிறது.

ஒரு வாரம் முன் அனு, நியூஜெர்ஸியிலிருந்து அவசரமாகப் ஃபோன் செய்தான், ''அம்மா, நேஹா சரியாகவே பால் சாப்பிட மாட்டேங்கிறா. டாக்டரிடம் அழைச்சுக்கிட்டுப் போறேன். மனசே சரியா இல்லை. நீ எப்போ இங்கு வருவேன்னு இருக்கு. அர்ஜுனும் வேலை விஷயமா வாரத்துல இரண்டு மூணு நாள் டூர் போயிடறாரு. ரொம்ப கஷ்டமா இருக்கும்மா.''

''இன்னும் இரண்டு வாரத்துல அங்கே வந்து விடுவேனே கண்ணா, கொஞ்சம் பொறுத்துக்கோ.'' என்னதான் அனுவுக்கு ஆறுதல் சொன்னாலும் குழந்தைக்கு உடம்பு சரி



களவு!

சிறுகதை

யில்லை என்று சொன்னது மீனாவை மிகவும் பாதித்தது. அனுவின் தலைப் பிரசவத்துக்கு, ஒரு மாதம் முன்பே அமெரிக்கா போவதற்காக விசாவுக்கு விண்ணப்பித்திருந்தாள் மீனா. குழந்தை பிறந்ததும் அவளுக்கு எப்படியெல்லாம் உதவியாக இருக்க வேண்டுமென்றும் திட்டமிட்டிருந்தாள். எதிர்பாராத விதமாக பிரசவ சமயத்தில் போக முடியாதபடி விசா ஏதோ காரணத்தால் ரிஜெக்ட் ஆகிவிட்டது. நியூஜெர்ஸியிலேயே இருந்த மீனாவின் தங்கை பிரியாதான், அனுவுக்கு மிகப் பெரிய உதவியாக இருந்தாள். ஆனாலும் அம்மா முக்கியமான சந்தர்ப்பத்தில் தன் பக்கத்தில் இல்லையே என்ற வேதனை அனுவுக்கு இல்லாமலில்லை.

மீனா மறுபடியும் விசாவுக்கு ரீ-அப்ளை செய்ததில், விசா கிடைத்துவிட்டது. இன்னும் இரண்டு வாரங்களில் அமெரிக்கப் பயணம். குழந்தை நேஹாவுக்கு இரண்டு மாதம் முடிந்து மூன்றாவது மாதமும் ஆரம்பித்துவிட்டது. அவளுடைய புகைப்படத்தை, கம்ப்யூட்டரில் பார்த்ததோடு சரி. எப்படியோ அனுவின் மெட்டர்னிட்டி லீவு முடிவதற்குள்ளாவது தன்னால் அங்கு போக முடிகிறதே என்று தன்னை சமாதானப்படுத்திக் கொண்டாள். இடையில் ஏற்பட்ட நேஹாவின் உடல் நலக் குறைவுதான் மீனாவின் மனத்தை என்னவோ செய்தது. அதற்காகவே தினமும் இரண்டு பாக்கெட் பால், அபிஷேகத்துக்காக கொடுப்பது என்று பிள்ளையாருக்கு நேர்ந்து கொண்டாள்.

மீனாவுக்கு மிகவும் பிடித்த விஷயங்களில் ஒன்று, இருள் பிரியும் ரம்யமான காலை நேரத்தில் வாக்கிங் போவது. ஒரு நாள் கூட அவள் நடைப்பயிற்சியை 'மிஸ்' செய்ததில்லை. காலையில் ஐந்து மணிக்கெல்லாம் எழுந்து விடுவாள். அவள் கணவன் ரவி, அவளுக்கு நேர் எதிர். ஏழு மணிக்குமேல் தான் அவனுக்கு விழிப்பே வரும். தன்னுடன் அவனும் வந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்ற நினைப்பு அவ்வப்போது எழுந்தாலும், பீச்சில் வழக்கமான இடத்தில் காரை நிறுத்திவிட்டு, தனியாக நடப்பதும் ஒரு வித சுகமாகத்தான் இருந்தது மீனாவுக்கு.

காலை ஆறு மணிக்கு மேல்தான் பிள்ளையார் கோயில் திறக்கும். காலையில் வாக்கிங் போவதற்கு முன், கோயில் குருக்கள் சொன்ன மாதிரி பால் பாக்கெட்டுக்களை, பூட்டியிருக்கும் கதவு

கம்பிகளின் இடை யில் பத்திரமாக வைத்து விடுவாள். செவ்வாய், வெள்ளி இரண்டு நாட்களும் மாலையில் கோயிலுக்குப் போய் பிள்ளையாரைத் தரிசிப்பாள். ஆனால், பிரயாண ஏற்பாடுகள், அனு, அர்ஜுன், நேஹாவுக்காக கடைசி நிமிஷ ஷாப்பிங் என்று ஒன்று மாற்றி ஒன்று ஏதோ ஒரு வேலை இருந்து கொண்டே இருந்தது. அதனால் மாலையில் கோயில் போவதும் தட்டிக் கொண்டே போனது. காலையில் பூட்டியிருக்கும் கோயிலில் அபிஷேகப் பால் வைக்க போவதோடு சரி.

ஒரு வார இடைவெளிக்குப் பிறகு அன்றுதான் மீனாவால் கோயிலுக்குப் போக முடிந்தது.

''ஏம்மா மீனா, அபிஷேகத்துக்கு இரண்டு பாக்கெட் பால், வைப்பதாகச் சொன்னாயே? தினமும் ஒரு பாக்கெட் பால் தானே இருந்தது. ஏன்?'' விபூதியை கொடுத்தவாறே கேட்டார் கோயில் குருக்கள்.

மீனாவுக்கு திக்கென்றிருந்தது. நேஹாவுக்காக நேர்ந்து கொண்டதா யிற்றே? அபசகுனம் போல் ஒரு வாரமாக அபிஷேகப் பால் காணாமல் போயிருக்கிறது. தினமும் ஒரு பாக்கெட்டை மட்டும் யார் எடுத்துக்கிட்டுப் போயிருக்க முடியும்? - மீனாவுக்கு சங்கடமாக இருந்தது.

''இத்தோடு பத்து தடவையாவது இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டிருப்பாய் மீனா பேசாமல் தொண தொணக்காமல் தூங்கு''- அவள் கணவன் ரவி, சலிப்புடன் கூறி விட்டு அந்தப் பக்கம் திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டு, தன் குறட்டையைத் தொடர்ந்தான்.

மீனாவால் அன்று இரவு முழுதும் தூங்க முடியவில்லை. எப்போது விடியும் என்று காத்துக் கொண்டிருந்தாள். காலை வாக்கிங் கூட முக்கியமில்லை; எவ்வளவு நேரமானாலும் பரவாயில்லை. காத்திருந்து எப்படி ஒரு பாக்கெட் பால் மட்டும் திருடு போகிறது என்று கண்டுபிடித்தே ஆகணும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டாள்.

அடுத்த நாள் காலை, மிக சீக்கிரமாகவே எழுந்தாள். பிள்ளையார் கோயிலின் வாசலில் காரை நிறுத்தி பால் பாக்கெட்டுகளை வைத்தாள். திருடனை கையும்

சி.டி.வாங்கியதும் கணினி வசதி உள்ளவர்கள், அதன் மெமரியில் ஏற்றி வைப்பது நல்லது. சி.டி.யில் ஏதாவது பிரச்னை இருந்தாலும் புதிய சி.டி.யில் ஏற்கெனவே மெமரியில் இருப்பதை மீண்டும் ஏற்றிக் கொள்ளலாம்.

– சித்ரா, சென்னை







மெது வடை செய்ய உளுந்து ஊற வைக்கும் போது, அதில் இரண்டு டீஸ்பூன் துவரம் பருப்பையும் ஊற வைத்து அரைக்கவும். வடை 'மொறுமொறு' என ருசியாக இருக்கும்.

- ஆர்.அனிதா ராஜேந்திரன், துரைப்பாக்கம்



களவுமாகப் பிடிக்கவேண்டும் என்று காரை கோயிலின் எதிர்பக்கம் நிறுத்தி விட்டு, காரில் உட்கார்ந்து கோயிலையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

பத்து பதினைந்து நிமிடங்கள் எந்த நடமாட்டமும் இல்லை. திடீரென்று கோயிலை ஒட்டிய சின்ன சந்திலிருந்து ஒரு வெள்ளை நாய், மூச்சிறைக்க ஓடி வந்து கோயிலின் வாசலில் நின்றது. மெது வாகத் தன் முன்னங்கால்களைத் தூக்கி கோயிலின் வாசல் கம்பிகளில் வைத்தது. மீனா வைத்திருந்த இரண்டு பால் பாக் கெட்டுகளிலிருந்து ஒன்றை மட்டும் வாயில் கவ்விக் கொண்டு, ஒரே ஓட்டமாக எந்தச் சந்திலிருந்து வந்ததோ அதே சந்துக்குள் திரும்பி ஓடிவிட்டது.

மீனாவுக்குப் பொறுக்கவில்லை. அவ சரமாகக் காரைப் பூட்டி, சாலையைக் கடந்து நாய் ஓடின அதே சந்துக்குள் நுழைந்து, வேகமாக நடக்கத் துவங் கினாள். சிறிது தூரம் கடந்ததும், கோயிலின் பின்புறத்தில் உள்ள வெட்ட வெளியில் வந்து சந்து இணைந்தது.

அங்கிருந்த அழகான மரத்தின் அருகில் ஒரு சிமெண்ட் திண்ணை. மரத்தின் கிளை தாழ்வாக அந்தத் திண்ணை யைத் தொடுவது போலிருந்தது. அந்தக் கிளையில் பழைய துணியில் கட்டிய தூளி ஒன்று காற்றில் அசைந்துக் கொண்டிருந் தது. சிமெண்ட் திண்ணையில் ஒரு கிழிந்த பாய். அதில் கால்களை உதைத்துக் கொண்டு வெற்றுடம்புடன் படுத்திருந்த பச்சைக் குழந்தை. அந்தப் பெண் குழந் தைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்கள் தான் இருக்கும்.

குழந்தையின் அருகில் இரண்டு கால் களும் சூம்பியபடி இருபத்து ஐந்து வயது மதிக்கத்தக்க ஒரு பெண், அமர்ந்திருந்தாள். கிழிந்த புடைவை அவளது உடம்பை மறைக்க படாத பாடுபட்டுக் கொண்டி ருந்தது. சாப்பிட்டு பல நாட்கள் ஆனது போன்ற ஒட்டி உலர்ந்த மெலிந்த தேகம். அவளது கையில் பால்பாக்கெட்! அவளுக் கும், அந்தப் பச்சைக் குழந்தைக்கும், தான் தான் காவல் என்பது போல கம்பீரமாக உட்கார்ந்திருந்தது அந்த வெள்ளை நாய்.

அந்தப் பெண், தன் கையிலிருந்த ஏதோ ஒன்றால் பால் பாக்கெட்டை ஓட்டை செய்து பாலை ஒரு நசுங்கின அலுமினியத் தூக்கில் மெதுவாக ஊற்றினாள். அதி லிருந்து சிறிதளவு பாலை ஒரு சிறிய அலுமினியக் கிண்ணத்தில் ஊற்றி, சின்ன ஸ்பூனைக் கொண்டு அந்தக் குழந்தைக்கு சிறிது சிறிதாகப் புகட்ட ஆரம்பித்தாள்.



பாரம்பரிய ஜோதிடம்

துயரத்தின் பிடியிலிருக்கும் பலரும் இவர் பார்வை பட்ட பிறகு வாழ்க்கையின் உயர்ந்த நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்.

திருமணத்தடை, குழந்தையின்மை, கணவன் மனைவி பிரிவு, கல்வித் தடை, வேலையின்மை, கொடிய நோய்கள் போன்றவற்றை எளிமையான பரிகாரம் மூலம் இவர் தீர்க்கும் விதம் வியக்கத்தக்கது.

ஜாதகம் கணிப்பதிலும், குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் சூட்டுவதிலும் வல்லவர் இவர்.

*வெளியூர் அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தின் இரண்டு கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.**200/- M.O. (or) D.D** அனுப்பவும். ஜாதக நகல் + ரூ.**5** அஞ்சல் தலை ஒட்டிய சுய விலாசமிட்ட கவர் இணைக்க வேண்டும். ஜாதகம் இல்லாதவர்களுக்கு எங்கள் பிரசன்ன முறையில் பதில் பெறலாம்.*

Prof. S.பஞ்சநாதன்

வாக்குச் சித்தர் ஜோதிட நிலையம், எண். 8/27, 3rd மெயின்ரோடு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. தொலைபேசி - **(044) 22670573, 9444453693**

ரகசியங்கள் ரகசியமாக இருக்கும். ♦ தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்று வருக!

SATISFACTION GUARANTEED

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனதின் சக்தி!

ALPHA™ MIND POWER

"Unwind Your Mind & Empower Yourself"

மனோ சக்தி நிபுணர் டாக்டர் **விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்** அளிக்கும் இந்தியாவின் பழம்பெரும் சித்தர்களின் சக்தியுடன் கூடிய ஒரு நாள் ஆல்ஃபா தியான பயிற்சி

- மன அழுத்தம் குறைக்க
- பண வரவை அதிகரிக்க
- உறவுகளைச் சீர்படுத்த
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலவச் செய்ய
- நோய் தீர்க்க, நிம்மதியாக தூங்க,
- பரீட்சையில் அதிக மார்க் வாங்க,
- மகிழ்ச்சியுடன், தன்னம்பிக்கையுடன், வெற்றியுடன் வாழ

தபால் மூலம் கற்கலாம் ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் ஆடியோ சிடி மற்றும் பயிற்சி புத்தகம் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழில் தபால் மூலம் பெறலாம்.



ஆல்ஃபா தியான அனுபவம் இதோ ஒரு கடிதம்

என் மகளின் திருமணத்துக்காக நான் எதிர்பார்த்த LIC மெச்சூரிட்டி தொகை குறித்த காலத்தில் கிடைக்காததால் சிரமப்பட்டேன். ஆல்பா தியானத்தில் பிரபஞ்சத்திடம் எனக்கு பணம் வேண்டும் என்று தினமும் கேட்டு வந்தேன். மேலும் பணத்துக்கான நல்வாக்கியங்கள் அடங்கிய CDயை தினமும் கேட்டு வந்தேன். எனது உறவினர் ஒருவர் என் அப்பாவுக்கு தரவேண்டிய பணம் என் கைக்கு கிடைத்து என் மகளின் திருமணம் மிகச்சிறப்பாக நடைபெற்றது. ஆல்ஃபாவை கற்றுத் தந்த குருஜிக்கு நன்றி!

- பானுமதி, சென்னை

காணத்தவறாதீர்கள்!
ஏப்ரல் 6, மதியம் 12.05 மணிக்கு பொதிகை டி.வி.யில்
[illegible] பயன்பெறுங்கள்.

அடுத்து வரும் பயிற்சி வகுப்புகள்

பெங்களூர் : 11.04.10 கோவா : 18.04.10
சென்னை : 25.04.10 கோவை : 09.05.10

ஆர்.எஸ்.ஆர்.பிளாசா, 3வது தளம், 50, 51 ஆற்காடு ரோடு, சாலிகிராமம், சென்னை - 600 093. இந்தியா
ஃபோன் : +91- 44 - 2376 0007, 2376 6555
மொபைல் : 98414 02000, 98412 72146, 98416 96664
e-mail : amp@alphamindpower.net www.alphamindpower.net



இந்தக் காட்சியைக் கண்ட மீனாவுக்கு தொண்டையை அடைத்தது. 'மரத்தை வெச்சவன் தண்ணீர் ஊற்றுவான்' என்பது இதுதானோ? தனக்கு பால் அபிஷேகத்துக்காக வைத்த பாலை விநாயகர், அந்தக் குழந்தையுடன் தான் பங்குப் போட்டுக் கொள்கிறாரா? மீனாவுக்கு எதை உணர்த்துகிறார்? நேஹாவுக்கு உடம்பு சரியாகி விடும் என்றா? விநாயகனின் இந்த 'பேலன்ஸிங் ஆக்ட்' மீனாவுக்குப் புரிந்தது போல் இருந்தது. சொல்லத் தெரியாத ஒரு நிறைவு, அவளை ஆட்கொண்டது. இலேசான மனத்துடன் காரை நோக்கி நடந்தாள்.

மறுநாள் அதிகாலையில் கார் ஷெட்டைத் திறந்து கொண்டிருந்த மீனாவிடம் ரவி என்றுமில்லாத அதிசயமாக ''இன்று நானும் உன்னுடன் வாக்கிங் வரப் போகிறேன்'' என்றான்.

''பீச்சுக்குப் போவதற்கு முன்னால் எனக்கு முக்கியமான வேலை இருக்குங்க.''

''தெரியுமே அபிஷேகத்துக்குப் பால் வைக்க கோயிலுக்குப் போகப் போறே... அதானே?'' என்றான் காரில் ஏறிக் கொண்டே.

''அதை விட முக்கியமான வேலை இருக்கு'' என்றவாரே ஒரு பையை காரின் பின் ஸீட்டில் வைத்து விட்டு, காரை ஸ்டார்ட் செய்தாள் மீனா.

அந்தப் பையில் நேஹாவுக்காக வாங்கிய புது சட்டைகளில் இரண்டு, முதல் நாள் மாலை சூப்பர் மார்க்கெட்டில் வாங்கிய புத்தம் புதிய ஃபீடிங்க் பாட்டில், சின்னப் போர்வை, எவர்சில்வர் கிண்ணம், ஸ்பூன், மீனாவின் இரண்டு புடைவைகள் எல்லாம் பத்திரமாக இருந்தன.

"உலக நன்மைக்காக"

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக அனைத்து தரப்பு மக்களும் பங்கேற்கும் வகையில்

"15 லட்சம் ருத்ராக்ஷங்கள்" கொண்ட பந்தலின் கீழ்

* ஹோமங்களிலேயே தலையாய ஹோமமாக கருதப்படுவது மகாருத்ரஹோமம்
* இது 150க்கும் மேற்பட்ட வேத விற்பன்னர்கள் கூடி 3 நாட்கள் (6 வேளை நடத்தும் மாபெரும் ஹோமம்)
* இது அனைத்து தரப்பு மக்களும் கலந்து நடத்தும் வகையில் (சங்கல்பம்) எங்களது ஆருத்ரா சேவா சாரிடபிள் டிரஸ்ட் மூலம் நடைபெற இருக்கிறது.
* இந்த மஹா ருத்ர ஹோமத்தைப் பற்றி யஜுர் வேதம் குறிப்பிடுகையில் சமகம் (ஒரு மனிதனின் தன்னுடைய தேவைகளாக எதை நினைக்கிறானோ) அதை அனைத்தையும் கொடுக்க வல்லது என கூறுகிறது.
* ருத்ராக்ஷமானது "முத்து, பவழம், ஸ்படிகம், தாமரை போன்ற மாலைகளை கொண்டு உச்சரிக்கும் மந்திரங்கள் பல மடங்கு பலன்களை அளித்தாலும் அதை விட கோடி மடங்கான பலனை அளிக்க வல்லது என நடராச சதகம் போன்ற நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.
* இந்த ஹோமம் 15 லட்சத்திற்கு மேற்பட்ட ருத்ராட்சங்கள் கொண்ட பிரமாண்ட பந்தலின் கீழ் இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக நடத்த திட்டமிட்டுள்ளது.
* இவ்வகையில் நடத்தப்படும் இந்த ஹோமம் இதில் பங்குபெறும் 150 வேத விற்பன்னர்களால் கிட்டத்தட்ட 4 ஆயிரம் முறை உச்சரிக்கப்படும் ருத்ர ஜபமானது 15 லட்சம் ருத்ராக்ஷங்கள் மூலம் கணக்கிலடங்கா மடங்கு பலனை தரும் என்பது உறுதி.
* இதில் கலந்து கொள்வதன் மூலம் திருமணத்தடை, கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, நல்வாழ்க்கை, உடல் பிணி நீங்க, மன அமைதி போன்ற மனிதனின் பலவிதமான நியாயமான தேவைகள் இறையருளால் நிறைவேறும் என்பது நிச்சயம்.
* இதில் பல்வேறு ஆதீனங்களும், ஆன்மீகவாதிகளும் கலந்து கொள்வார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுவதால் அவர்கள் அனைவரையும் ஒரு சேர தரிசிக்கும் சந்தர்ப்பமாக இந்த ஹோமம் அமையும்.
* பல வருடங்களாக தொடர்ந்து செய்யும் ஹோமம் மூலம் பெறப்படும் பலன்களை இந்த 3 நாட்கள் ருத்ராக்ஷ பந்தலின் கீழ் நடைபெறும் ஹோமம் தருவதால், தாங்கள் இந்த சந்தர்ப்பத்தை நழுவவிடாமல் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்.



மிக பிரம்மாண்டமான

மஹாருத்ர ஹோமம்

(சென்னையில்)

நாள்: மே 14, 15, 16 (அட்சய திருதியை)

150 வேத விற்பன்னர்களால் 3 நாட்கள் நடைபெறும் ஹோமத்தில் பங்குபெற அரிய வாய்ப்பு...!

சிறப்பு பங்களிப்பை அளிக்க உழவாரப் பணி. திருப்பணி குழுவினரையும் வரவேற்கிறோம்...

மேலும் விபரங்களுக்கு

ஆருத்ரா சேவா சாரிடபிள் டிரஸ்ட்® - சென்னை - 94.

போன்: 91763 62022, 95000 40195, 98401 05060, 044-4550 4330



தொட்டிகளில் செடி வைக்கத் தயார்படுத்தும் போது பத்து நாட்களாக உபயோகப் படுத்திய காய்கறித் தோல், முட்டை ஓடு சேகரித்து அரைத் தொட்டிக்கு போடவும். அதன் மேல் நான்கைந்து மண் புழுக்களைப் போட்டு, மண், சாணம் போடவும். ஒரு வாரத்துக்கு அவ்வப்போது தண்ணீர் தெளித்துக் கிளறி விடவும். உரங்கலந்த இந்த மண்ணில் செடிகளை வைத்தால் நன்றாக வளரும்.



– டி.அபிராமி, மயிலாடுதுறை

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

ஐந்து ஆழாக்கு புழுங்கலரிசி இரண்டு ஆழாக்கு பச்சரிசி, ஓர் ஆழாக்கு உளுந்து, ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயம் ஊற வைத்து மைய அரைக்கவும். இந்த மாவில் இட்லி ஊற்றினால், கடைசி மாவு வரை இட்லி மிருதுவாகவே இருக்கும்.

–இந்திராணி தங்கவேல், மும்பை

பள்ளிகளில், ஒன்று முதல் எட்டாம் வகுப்புவரை பெண் ஆசிரியர்களையே பணி நியமனம் செய்ய வேண்டும். ஆண்களைவிட பெண்களுக்கே தாய்மை, அன்பு, பொறுமை, சகிப்புத் தன்மை அதிகம்.

– பிரேமா பன்னீர்செல்வம், மயிலாடுதுறை

சுடிதார், உள்பாவாடை இவற்றின் நாடா உள்ளிழுக்காமல் இருக்க, நாடா முனைகளை மட்டும் முக்கோண வடிவில் சற்றுப் பெரியதாக தைத்துவிட்டால் உள்ளே போகாது. குழந்தைகளின் உடைகளுக்கும் இது பொருந்தும்.

– வாசுதேவன், தஞ்சை

கிள்ளுவடாம், கூழ்வடாம், முறுக்கு வத்தல் என தனித்தனி கவர்களில் போட்டு வைக்க எடுப்பது சுலபம். கைபட்டு பொடியாகாமலும் தடுக்கலாம்.

– வி.ஸ்ரீதேவி, குடந்தை

வேப்பிலைக் கொழுந்து, மாவிலைக் கொழுந்து, மிளகு மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைக்கவும். தினமும் காலையில் இதை சுண்டைக்காயளவு உட்கொண்டு ஆறிய வெந்நீர் குடித்து வர, நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் இதைச் சாப்பிட வேண்டும்.

– செ.கலைவாணி, சென்னை

நிலத்தை வாங்கும் போதும் விற்கும் போதும் நில மோசடிகள், அதிக அளவில் நடைபெறுகின்றன. இதைத் தடுக்க அரசு, நில அளவுத் துறையில் உள்ள சர்வேயர்களைக் கொண்டு, இடத்தைப் பரிசீலனை செய்து அவர்கள் கொடுக்கும் அறிக்கையின்படி, பத்திரம் பதியலாமே!

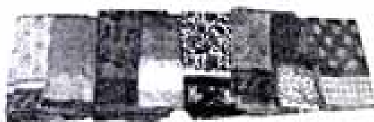
– பி.ஜெயராஜ், சென்னை

நூடுல்ஸைத் தயாரிக்கும்போது கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில், இரண்டு டீஸ்பூன் சமையல் எண்ணெயை விட்டு, பிறகு நூடுல்ஸை போட்டு வேக வைத்தால் ஒன்றுடன் ஒன்று, ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கும்.

– வி.பத்மாவதி, அரியலூர்



சித்திரை வருட பிறப்பை முன்னிட்டு சம்பாவில் தள்ளுபடி விற்பனை நீட்டிக்கப் பட்டுள்ளது



சம்பா வின்

புதிய வரவுகள்

13.04.2010 வரை மட்டுமே!

30% தள்ளுபடி
குறிப்பிட்ட ரகங்களுக்கு

20% தள்ளுபடி
சல்வார் செட்களுக்கு

10% தள்ளுபடி
மற்ற ரகங்களுக்கு

திருமணம் போன்ற எல்லா சுபகாரியங்களுக்கும் நாள் முழுவதும் சம்பாவின் பட்டோ என்று எல்லோருக்கும் வியக்கும் காட்டன் புடவைகளை அணிந்து கொண்டாடுங்கள், Grand look Salwar Kameez-களும் உள்ளன. சம்பாவிற்கு வாருங்கள்.

'கிராண்ட் லுக்' ஜரிகை வேலைப்பாடுடன், வண்ணமயமான புடவைகளின் ஆலயம்

சம்பா!

Timings : 11 a.m to 1 p.m. and 3 p.m. to 8 p.m | Sunday Holiday | Visa, Master & BOB Cards Accepted

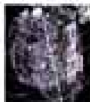
5, 3rd Street, Abiramapuram, Chennai - 600 018. Tel : 2499 6907

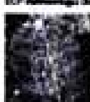
மிக முக்கிய அறிவிப்பு!



ECP Heart Centre இதய சிகிச்சை மூலம் பரிபூரண திருப்தி!

அறுவை சிகிச்சை இல்லா இதய சிகிச்சை!





எமது மருத்துவமனையில் ECP சிகிச்சை மூலம் பயனடைந்தோர்

திருமதி. ராஜேஸ்வரி - 99428 10913
திரு. கல்யாணசுந்தரம் - 98946 04124
திரு. சுந்தர கிருஷ்ணன் - 99653 03722
திரு. கோவிந்தராஜன் - 94431 61956
திரு. அப்துல்காதர்-துபாய் - 00971-50-7746459

நீங்கள் இதய நோயாளியா?

இனி கவலை வேண்டாம்!

Contact: S. Lakshminarayanan, 93446 89397

ECP HEART CENTRE

TAP THERAPY FOR:

- CERVICAL SPONDYLOSIS
- LUMBAR PAIN
- LOW BACK PAIN
- KNEE & ANKLE PAINS
- OSTEO ARTHRITIS
- MINIMISE THE NEED FOR SURGERY







Almost to Delay & Avoid Surgery

Ph: 0431-3241110

ஸ்ரீ அகிலா மருத்துவமனை

அருணாநகர் 3ம் தெரு, பாலாஜி கார்டன், ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி-6.



பாசிப்பருப்பு சீடை

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கல் அரிசி - 500 கிராம்
பாசிப் பருப்பு - 150 கிராம்
ஜவ்வரிசி (பெரியது) - 50 கிராம்
நெய் - சிறிது
உப்பு, சீரகம் - தேவையான அளவு
காரம் தேவையெனில் மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:

அரிசியைக் கழுவி வெயிலில் உலர்த்தவும். பாசிப்பருப்பை வாசனை வரும் வரை எண்ணெயின்றி வறுக்கவும். ஜவ்வரிசியையும் அவ்வாறே பொரிக்கவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து மிஷினில் கொடுத்து மாவாக்கவும். மாவை சலித்து எடுத்து அதோடு நெய், உப்பு, சீரகம், (தேவையெனில் சிறிது மிளகாய்த்தூள்) சேர்த்து உருட்டாமல் (நட்டைப் பயிறுபோல்) நீள் வட்டமாக உருட்டி வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் சிறிது சிறிதாக மிதமானத் தீயில் போட்டு வெந்தவுடன் எண்ணெயை வடித்து எடுக்கவும்.

- எஸ்.என். கமலா, மதுரை

உளுந்துக் களி

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கல் அரிசி - 200 கிராம்



உளுந்து அல்லது தோல் உள்ள உளுத்தம் பருப்பு - 200 கிராம்

நல்லெண்ணெய் - 200 கிராம்

கருப்பட்டி (பனைவெல்லம்) - 450 கிராம்

தண்ணீர் - ¾ லிட்டர்



குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த வா.கோமதிக்கு நன்றி!

செய்முறை:

அரிசியையும் உளுந்தை யும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து மிஷினில் மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அடிகனமான பாத்திரம் ஒன்றில், தண்ணீரை ஊற்றி நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். அதில் கருப்பட்டியைப் போட்டு, கரைந்ததும் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதேப் பாத்திரத்தில் வடிகட்டிய கருப்பட்டி நீரை ஊற்றி அரிசி + உளுந்து மாவை, சிறிது சிறிதாக ஒருவர் தூவவும். இன்னொருவர் மரக்கரண்டியால் மிதமான தீயில் கைவிடாமல், மாவு கட்டி (சட்டியில் ஒட்டாதவாறு) வந்ததும் இறக்கவும். ஆறியபின், கையில் நல்லெண்ணெயைத் தொட்டுக் கொண்டு, பெரிய எலுமிச்சை அளவு உருண்டைகளாக, ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் உருட்டி வைக்கவும். தேவையெனில் முந்திரிப் பருப்பைச் சேர்க்கவும்.

உடல் பலத்துக்கு மிகவும் சத்தான களி, பூப்பெய்திய பெண்களுக்குப் பதினாறு நாட்களும் தொடர்ந்து இதைக் கொடுப்பார்கள். இடுப்புக்குப் பலம். இந்தக் களியை சாப்பிட்டு இருபது நிமிடங்கள் கழித்து தான் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

- எஸ்.லோகா சுப்ரமண்யன், சிந்துபூந்துறை

க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!

சேராதவாறு, கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும்.

அவ்வப்போது நல்லெண்ணெய் ஊற்றிக் கிளறவும். மாவு அல்வா பதம்



குக்கீஸ்

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கல் அரிசி - 4 கப்

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்கள் : புழுங்கல் அரிசி + ஏதேனும் ஒரு பருப்பு

பாசிப் பருப்பு - 1 கப்
வெல்லம் - 2½ கப்
கொப்பரைத்துருவல் - 1 கப்
வறுத்த வெள்ளை எள், கசகசா - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பொடி செய்த கிராம்பு, ஜாதிக்காய் - தலா 1 டீஸ்பூன்
உருக்கிய நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
குக்கீ அச்சுகள் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த புழுங்கல் அரிசியை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து நீரை வடிகட்டி, துணியில் உலர்த்தவும். சற்று ஈரம் காய்ந்ததும் கனமான வாணலியில் அரிசியைப் போட்டு பொன் நிறமாக பொரித்தெடுக்கவும். பாசிப் பருப்பையும் பொன் வறுவலாக வறுக்கவும். வறுத்த அரிசி, பருப்பை மிக்ஸியில் பொடித்துச் சலிக்கவும்.

இதில் கொப்பரைத் துருவல், வறுத்த எள், கசகசா மற்றும் பொடித்த ஜாதிக்காய் கிராம்புத் தூள் எல்லாம் கலக்கவும். குக்கீ அச்சுகளின் உள்புறம் நெய் தடவி வைக்கவும். வெல்லத்தை ஒரு கப் நீர் விட்டு வெல்லக் கரைசல் வைத்துக் கசடை வடிகட்டி, அடி கனமான வாணலியில் விட்டு பாகு காய்ச்சவும். (பாகை நீரில் போட்டால் நன்றாக உருட்ட வர வேண்டும்.)

பாகை கலந்து வைத்துள்ள பொடியில் விட்டு நன்றாகக் கிளறவும். கை பொறுக்கும் சூட்டில் இந்தக் கலவையை குக்கீ அச்சுகளில் வைத்து எடுக்கவும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி கணேசன், மும்பை

முந்திரி தவலை வடை

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கலரிசி - 1 கப்
துவரம் பருப்பு - ½ கப்
கடலைப் பருப்பு - ¼ கப்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
தேங்காய்த்துருவல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - சிறிதளவு
பொடித்த முந்திரிப் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
தேங்காய் (சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியது) - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சிவப்பு மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு



வெளிநாடுகளில் பொருட் காட்சி போன்று மக்கள் அதிகம் கூடும் இடங்களில், ரயில் மாதிரி பத்துப் பதினைந்து கழிவறைகளை, சேர்ந்தாற் போல தற்காலிகமாகக் கொண்டு வந்து வைக்கிறார்கள். தண்ணீர் வசதி, நாப்கின் (காசுபோட்டால் கிடைக்கும்) வசதி, டிஷ்யூ பேப்பர் அனைத்தும் இதில் உண்டு. கட்டணம் வாங்கிக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை, நம் ஊரிலும் இதைக் கொண்டு வரலாமே!

- எம்.சரோஜா, வண்ணாரப்பேட்டை



செய்முறை:

புழுங்கல் அரிசியை இரண்டு மணி நேரமும். பருப்பு வகைகளை ஒரு மணி நேரமும் ஊற வைக்கவும். அரிசி, பருப்பு வகைகள், சிவப்பு மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், பெருங்காயம், உப்பு போட்டு அரைக்கவும். (மாவு, கெட்டியாகவோ அல்லது நீர்க்கவோ இருக்கக் கூடாது) அரைத்த மாவில் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய தேங்காய், முந்திரிப் பொடி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்தவுடன் சின்னக் குழிவு கரண்டியால், மாவை எடுத்து எண்ணெயில் ஒரே இடத்தில் ஊற்றவும். மாவுதானே பரந்து அழகாகக் கிண்ணம் போல் வரும். இரண்டு பக்கமும் நன்றாக வேகவிட்டு தேங்காய்ச் சட்னி யுடன் சூடாக பரிமாறவும்.

- சீதாலக்ஷ்மி,
தானே

பெசரட்டு

தேவையான பொருள்கள்:

புழுங்கல் அரிசி - ½ கப்
பாசிப் பருப்பு - 1 கப்
இஞ்சி - சிறு துண்டு
பச்சை மிளகாய் - 2
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
பீர்க்கங்காய் தோல் - ½ கப்
பனீர் துருவல் - ¼ கப்
கேரட் துருவல் - ¼ கப்
கறிவேப்பிலை,
கொத்துமல்லி தழை - தலா 1 கட்டு
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

புழுங்கல் அரிசி, பாசிப் பருப்பு இரண்டையும் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, சீரகம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். அத்துடன் மைய அரைத்த பீர்க்கங்காய் தோலைச் சேர்க்கவும். பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை சேர்த்து தோசைக்கல்லில் அடையாக ஊற்றவும். அடை நன்றாக வெந்ததும் துருவிய பனீர், கேரட், கொத்துமல்லி தழை தூவி அடையை இரண்டாக மடித்துப் பரிமாறலாம். பீர்க்கங்காய் தோலின் சத்து, வீணாகாமல் கிடைக்கும். தக்காளிச் சாறுடன் பரிமாற அருமையாக இருக்கும்.

- பி.காந்தா,
ஹைதராபாத்

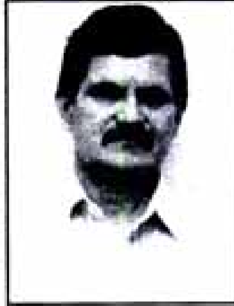
சென்னையில் எல்.ஐ.சி. போன்ற முக்கிய பேருந்து நிறுத்தங்கள் மிகவும் நீளமாக உள்ளன. அவற்றில் பேருந்துக்குரிய எண்கள் குறிக்கப்படாமல் இருப்பதால் பேருந்தை நோக்கி ஓடி மக்கள் வேதனைக்குள்ளாகிறார்கள். இதைத் தடுக்க அந்தந்த இடத்தில் தடம் எண் குறித்தால் மக்களுக்குப் பயனாக இருக்கும்!

- உஷா சம்பத்,
சென்னை



மறுஜென்ம

எனது பெயர் டி.கே. வேம்பு. நான் சிதம்பரத்தை சேர்ந்தவன். எனக்கு 26 வருடங்களாக சர்க்கரை நோய் உள்ளது. கடந்த ஜனவரி 1ம் தேதியன்று வந்த இருதயவலி காரணமாக, டாக்டரை அணுகியபோது, ட்ரட்மில் டெஸ்ட் எடுக்க சொன்னார். அதில் ஸ்லைட்லி பாசிட்டிவ் என்று ரிசல்ட் வந்ததின் காரணமாக, ஆஞ்சியோ எடுக்க சென்னைக்கு போகச் சொன்னார்கள்.



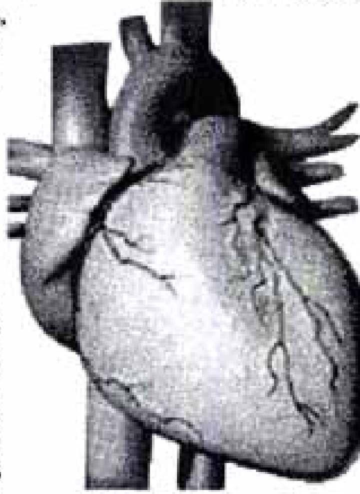
உடன் நான் சென்னையில் உள்ள பிரபல மருத்துவமனையில் சேர்ந்து ஆஞ்சியோகிராம் எடுத்ததில் மெயின் குழாயில் 80 சதவீதமும், மீதி இரண்டு இடங்களில் 50 சதவீதத்திலிருந்து 60 சதவீதமும், அடைப்பு உள்ளதால், உடனடியாக பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றும், இல்லாவிட்டால் உயிருக்கு ஆபத்து நேரிடும் என்று கூறி அறுவை சிகிச்சைக்கான தேதியும் முடிவு செய்தார்கள்.

இதற்கிடையில் நான் ஒரு நாள் மங்கையர் மலர் புத்தகத்தை படித்தபோது, அதில் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனை பற்றிய செய்தியை பார்த்தேன். அந்த மருத்துவமனையில் எனது உறவினர் ஒருவரும், சிகிச்சை பெற்றதை அறிந்து அவரைத் தொடர்புகொள்ள நினைத்தபோது, அவரின் தொலைபேசி எண்கள் எனக்கு கிடைக்கவில்லை. நானும், எனது மனைவியும் பாபாவின் தீவிர பக்தர்கள். பாபாவை நாங்கள் வணங்கி எங்களுக்கு ஒரு நல்ல முடிவை எங்கள் மனதில் தாருங்கள் என உளம் உறுக வேண்டினோம்.

அந்த சமயத்தில் எனது உறவினர்கள் மூன்று மருத்துவக்கல்லூரியை நடத்துபவர்கள், என்னைப் பார்க்க வந்தனர். அவர்கள் பைபாஸ் சிகிச்சை தான் சிறந்தது என்று என்னை வற்புறுத்தினார்கள், நானும், எனது மனைவியும் குழம்பினோம். இறுதியாக சாய்பாபாவிடம் உத்திரவு கேட்பது என்றும் அவர் உத்தரவு கொடுத்தால் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது என்று நினைத்தபோது, என்ன ஆச்சர்யம் பாபாவின் படத்திலிருந்து ஒரு பூ விழுந்து எங்களுக்கு அனுமதி கொடுத்தது. நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியோடு, ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனைக்கு சென்று மேனேஜிங் டைரக்டரும், தலைமை மருத்துவருமான டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் அவர்களை சந்தித்து விபரங்களை கூறினோம். அதற்கு அவர் கவலைப் படாதீர்கள், நான் 100 சதவீதம் உத்திரவாதம் தருகிறேன். உடல்நிலை குணமாகிவிடும் சிகிச்சையை தொடங்குங்கள் என்று கூறினார். எனக்கு 3D Cartography எடுத்தார். அதில் 82 சதவீதம் குழாய்கள் சுருங்கி அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளதை கண்டுபிடித்தார். இரத்தப்பரிசோதனை செய்து பார்த்தபிறகு, EECP என்ற பிரத்தியோக சிகிச்சையை அளித்தார்கள். மொத்தம் 35 மணி நேரம் EECP சிகிச்சையும், 5 நாட்கள் Ozone சிகிச்சையும், 15 நாட்களுக்கு Chelation Therapyயும், 2 நாட்களுக்கு H_2O_2 என்ற சிகிச்சையும் அளித்தார்கள். அதன் மூலமாக எனக்கு முற்றிலும் அடைப்புகள் நீங்கிவிட்டது. 15 நாட்களிலேயே எனக்கு இதயம் நல்ல முறையில் இயங்குவது தெரிந்தது. 35 நாட்கள் சிகிச்சை முடிந்த பிறகு, மீண்டும்

வாழ்க்கை!

எல்லா பரிசோதனை களையும் செய்து பார்த்தபோது, என்ன ஆச்சர்யம் எல்லா அடைப்புகளும் நீங்கி, 0 சதவீதம் அடைப்பு என்ற ரிசல்ட் வந்தபோது, எனது மனைவி அழுதே விட்டார். சாய்பாபாவின் ஆசி பரிபூரணமாக டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் அவர்கள் மூலம் எனக்கு கிடைத்தது. உயிருடன் ஊருக்கு திரும்புவேனா என்று நினைத்திருந்த எனக்கு, மறுஜென்மம் கிடைத்தது. இதற்கு எனது நன்றியை டாக்டர் அவர்களுக்கு எப்படி தெரிவிப்பது என்று தெரியவில்லை. நான் மாத்திரமல்ல இங்கு சிகிச்சை பெற்ற எல்லோரும் இதைத்தான் கூறுகிறார்கள். டாக்டர் அவர்களிடம் பேசினாலே பாதி உடல்நிலை சரியாகிவிடும் என்ற எனது உறவினர்களின் கூற்று உண்மையானது என்பதை சிகிச்சை எடுத்தபோது தெரிந்துக்கொண்டேன். அவர் மாத்திரமல்ல, அந்த மனிதநேயம் நிறைந்துள்ள மருத்துவமனையில் எல்லோருமே உரிமையாக பழகக் கூடியவர்கள். அவர்களுடைய அன்பான, ஆறுதலான வார்த்தைகள், ஈடுபாடான சிகிச்சைகள் தான் காரணம். இந்த மருத்துவமனையை பாராட்ட வார்த்தைகளே இல்லை எனக் கூறலாம். இந்த மருத்துவமனை மேலும், மேலும் வளர வேண்டும் என்பதை எங்கள் போன்றோர்களின் விருப்பமாகும். இதய பாதிப்பு உள்ளவர்கள், குழம்பாமல் அறுவை சிகிச்சையின்றி உடலுக்கு எந்தவொரு சேதாரமும் இல்லாமல், கொடுக்கப்படும் இந்த சிகிச்சையை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் பெறலாம்.



சிகிச்சை முடிந்தவுடன், நான் எனது அன்றாட பணிகளை ஆரம்பித்து விட்டேன். எனக்கு எந்த சிரமமும் இல்லை. ஆகவே நான் உங்களுக்கு இந்த மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றபோது நான் அனுபவித்ததை தங்களுக்கு தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். மேலும் வலி இல்லாத, ஆபத்தில்லாத, இரத்தம் சிந்தாத, இந்த சிகிச்சைக்கு பைபாசைவிட குறைந்த செலவாகிறது. இந்த சிகிச்சை இதய நோயாளிகளுக்கு மிகச்சிறந்த வரப்பிரசாதமாக உள்ளது என்பதை தெரிவித்து இந்த மருத்துமனையில் நீங்கள் தைரியமாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்ற உத்திரவாதத்தையும் நான் உங்களுக்கு தருகிறேன்.

இதைப்பற்றிய விபரங்கள் ஏதேனும் தேவைப்பட்டால் எனது தொலைபேசி எண். **04144 - 226461**, செல்.: **98423 92237** என்ற எண்ணை தொடர்பு கொள்ளுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

மேலும் விவரங்களுக்கு

வாசகர் சந்தேகங்கள்



'சட்டம் என்ன சொல்கிறது?' பகுதி ஆரம்பித்தது முதலே, மங்கையர் மலர் வாசகியர் பலர் சட்ட சம்பந்தமான சந்தேகங்களைக் கேட்டு வருகிறார்கள். அவர்களது சந்தேகங்களுக்கு விடையளிக்கும் விதமாக கட்டுரைகளிலேயே பல்வேறு தகவல்களும் இடம்பெறச் செய்ய முயற்சிக்கிறோம். அவற்றுக்கும் அப்பால் எழக்கூடிய சில சந்தேகங்களுக்கு, இங்கே வழக்கறிஞர் பாலா நடராஜன் விளக்கம் அளிக்கிறார்.

★ சென்னை, மும்பை, கொல்கத்தா... உயில் பற்றி சில சந்தேகங்கள் உண்டு. அவற்றுக்கு விளக்கம் தரும்படிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன். 'சார்டர்டு சிட்டிஸ்' (Chartered cities) என்று குறிப் பிடப்படும் நகரங்களுக்கு உட்படாத பகுதிகளில் சொத்துக்கான உயில்களின் நிலை என்ன?

- ராஜகோபால்,
சென்னை-116

சென்னை, மும்பை, கொல்கத்தா ஆகிய மூன்று நகரங்களும் பிரிட்டிஷ் ஆட்சி காலத்திலிருந்தே சார்டர்டு சிடிஸ் என குறிப்பிடப்படுகின்றன. இந்த நகர எல்லைக்குட்பட்ட பகுதியில் சொத்து இருந்தாலோ, அல்லது உயிலை எழுதி யவர் வசித்தாலோ அவரது மறைவுக்குப் பின் அந்த உயிலை முறைப்படி நீதி மன்றத்தில் மனு செய்ய வேண்டும். இன்னார் எழுதிய உயிலின்படி, அவரது சொத்துக்கள் சட்டப்படி இன்னாருக்குப் போய்ச் சேருகிறது என்று அங்கீகாரம் பெற வேண்டும். அதன் பிறகு சம்பந்தப்பட் டவர், அந்தச் சொத்துக்கு உரிமை கொண் டாடுவது நடைமுறை.

இந்த மூன்று நகரங்களுக்குள் வராத சொத்து என்றால் இதற்கு இரண்டு விளக்கங்கள் சொல்ல வேண்டும். அந்த உயிலில் குறிப் பிட்டுள்ள சொத்துக் களை அவரது சட் டப்படியான வாரிசு கள் தங்களுக்குள் பாகம் பிரித்துக் கொள்ள வேண் டும். பிரச்னை ஏதுமில்லாமல் சுமுகமாகப் பிரிவினை செய்து கொள்வதென்றால் அவர்கள் நீதிமன்றத்துக்குப் போக வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு வேளை, பங்கு பிரித்துக் கொள்வதில் ஏதாவது சிக்கல் என்றால், நீதிமன்றத்துக்குப் போய் உயிலின் நம்பகத்தன்மையை நிரூபிக்க வேண்டும்.



நீதிமன்றத்துக்குப் போகிறபோது அந்த உயிலை எழுதியவர் உயிரோடு இல்லாத தால், அந்த உயிலில் கையெழுத்திட்டுள்ள சாட்சிகள் அளிக்கும் வாக்குமூலங்களுக்கே நீதிமன்றம் முக்கியத்துவம் அளிக்கும்.

★ என் கணவர், அரசு உத்தியோ கத்தில் இருக்கும் போது வீட்டுக் கடன் வாங்கி, வீட்டை கட்டினார். கிட்டத்தட்ட கடன் முடியும் வேளையில், அகால மரணமடைந்தார். அவர் வேலை பார்த்த அலுவலகத்தினர், அந்த வீட்டுக்கான பத்திரத்தை சப்-ரிஜிஸ்திரார் முன்னிலை யில் என்னிடம் ஒப்படைத்து விட்டார் கள். கடந்த பதின்மூன்று வருடங்களாக வீடு என் கணவர் பெயரிலேயே உள்ளது.



சட்டம் என்ன சொல்கிறது?

பாலா நடராஜன்

மேலும், இருபது வருடங்களுக்கு முன் என் கணவர் வாங்கிய காலி மனையும் அவர் பெயரில்தான் உள்ளது. பத்திரத்தில் வில்லங்கம் ஏதுமில்லாவிட்டாலும் அந்த நிலத்துக்காக கட்டப்பட்ட தீர்வை குறித்த விவரம் எதுவுமே எனக்குத் தெரிய வில்லை.

எனக்கு ஒரு பையன்; ஒரு பெண். இருவருக்கும் திருமணமாகி விட்டது. தற்சமயம் வீட்டில் சில பிரச்னைகள் நிலவுவதால், வீட்டை என் பையனுக்கும், மனையை என் பெண்ணுக்கும் கொடுக்க முடிவு செய்துள்ளேன். அதை எப்படிச் செயல்படுத்துவது? சொத்துக்கள் என் பெயரில் இல்லாததால், என் பிள்ளைகள், அவர்களது விருப்பப்படி சொத்தை அனுபவித்துக் கொள்ள முடியுமா? வீட்டை என் பெயருக்கு மாற்ற வேண்டும் எனில் வழி உண்டா? பிள்ளைகளுக்கு இந்தச் சொத்துக்கள் பற்றி எதுவும் தெரியாது என்பதால், கடைசி வரை நான் என் பொறுப்பில் வைத்துக் கொள்ள என்ன வழி?

- ராஜம், திருநெல்வேலி

உங்கள் கணவர் சுயமாகச் சம்பாதித்த சொத்துக்களை உயில் எழுதி வைக்காமல் இறந்துவிட்டாலும், 'வாரிசு உரிமை' சட்டப்படி, அந்த சொத்துக்கு நீங்கள் மட்டுமே உரிமை கொண்டாட முடியாது. சொத்துக்களையும் உங்கள் பெயருக்கு மாற்றிக் கொண்டுவிட முடியாது. உங்களுடன் உங்கள் மகன், மகள் ஆகிய மூவர் மட்டுமில்லாமல், உங்களது மாமியார் (அதாவது கணவரின் தாய்) உயிரோடு இருக்கும் பட்சத்தில் அவருக்கும் சேர்த்து நான்கு பேருக்குமே அந்த வீடு மற்றும் மனை ஆகிய சொத்துக்களின் பேரில் உரிமை உண்டு. எனவே, இந்த நான்கு பேரும் அந்த வீடு, மனை இரண்டையும் சமமாகப் பாகப்பிரிவினை பத்திரம் மூலமாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

உங்களில் யாராவது ஒருவர் தனக்கு சொத்தில் பங்கு வேண்டாம் என்று நினைத்தால், தன்னுடைய பங்கு இன்னாருக்குப் போய்ச் சேர வேண்டும் என்று அதற்குரிய பத்திரம் (இதை release deed என்பார்கள்) எழுதிக் கொடுத்து விடலாம்.

★ ஒரு தந்தைக்கு ஆறு குழந்தைகள். அவர் தான் சுயமாகச் சம்பாதித்த சொத்தான வீட்டு மனை, அதில் கட்டிய வீடு இரண்டையும் தனக்குப் பிரியமான தன் ஐந்தாவது மகளுக்கு, தன் மனைவி மற்றும் பதிவாளர் முன்னிலையில் சுய சிந்தனையோடு செட்டில்மெண்ட் பத்திரம் எழுதிக் கொடுத்துவிட்டார். மேற்படி சொத்துக்கு வேறு யாரும் உரிமை கோர முடியாது என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும், அவரது இரண்டாவது மற்றும் நான்காவது மகன்கள் சேர்ந்து, பாகப் பிரிவினை வழக்கு ஒன்று போட்டிருக்கிறார்கள்.



இந்த வழக்கு போதிய ஆதாரங்கள் இல்லாமல், சிலரது தூண்டுதலில் தான் போடப்பட்டுள்ளது. பல வாய்தாக்களுக்குப் பிறகு, அந்த வழக்கு இப்போதுதான் விசாரணைக்கு வருகிறது. செலவுத் தொகை வழங்கி, வழக்கை தள்ளுபடி செய்யும்படி முதல் விசாரணையின் போதே கோர முடியுமா? எந்தச் சட்டப் பிரிவின்படி அணுக வேண்டும்? (பெயர் குறிப்பிட விரும்பாத வாசகி)





நீங்கள் குறிப்பிட்ட நபர் சுயநினைவோடு, தன் மனைவி மற்றும் பதிவாளர் முன்னிலையில் செட்டில்மெண்ட் பத்திரத்தை எழுதியதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அதை ஏற்றுக் கொள்ளாமல், இப்போது நீதிமன்றத்துக்குப் போயிருக்கும் அவரது மகன்கள், முதலில் அந்த செட்டில்மெண்ட் பத்திரம் சுயநினைவோடு எழுதப்படவில்லை அல்லது கட்டாயப்படுத்தி எழுதி வாங்கப்பட்டது என்று ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபிக்க வேண்டும். அல்லது சுயநினைவோடு, சாட்சிகள் முன்னிலையில் பத்திரம் எழுதப்பட்டாலும் அது பின்னர் அவராலேயே சுயநினைவோடு, யாருடைய கட்டாயமும் இல்லாமல் ரத்து செய்யப்பட்டு விட்டது என்றால், அதையும் நீதிமன்றத்தில் நிரூபித்து, சர்ச்சைக்குரிய செட்டில்மெண்ட் பத்திரம் செல்லாது என்று அறிவிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

அதனை அடுத்து, சட்டபூர்வமான வாரிசுகள் எல்லோரும் சட்டப்படி அந்த சொத்துக்களைப் பாகப்பிரிவினை செய்து கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, எடுத்த எடுப்பிலேயே வழக்கைத் தள்ளுபடி செய்யும்படி கோர முடியாது.

ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டதைப் போல இந்தவழக்கில் பத்திரத்தை எழுதியவர் (உயிரோடு இருக்கும்பட்சத்தில்), அது எழுதப்பட்டபோது உடன் இருந்த அவரது மனைவி, சாட்சிக் கையெழுத்திட்டவர்கள் ஆகியோர்களது வாக்குமூலம் மிகவும் முக்கியமானது.

எழுத்து, வடிவம் : **எஸ். சந்திரமௌலி**



சித்திரை வெயில் படுத்துகிறதா? இளநீரில் சிறிய துளை போட்டு அதில் வெந்தயத்தை போட்டு மூடி வைத்து விடவேண்டும். மறுநாள் காலையில் வெந்தயம் நன்றாக ஊறி இருக்கும். இளநீரைப் பெரியதாகப் பிளந்து அந்த நீர், வெந்தயம், தேங்காய் வழுக்கை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துத் தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால் வெயிலினால் வரும் கண் எரிச்சல், தலைவலி பறந்தோடி விடும்.

– ராஜேஸ்வரி கணபதி,
சென்னை





Melur Meadows

Active Retirement Village

குமரன் குன்று கிராமம்,
மேட்டுப்பாளையம் - அன்னூர் ரோடு,
(கோவை அருகில்)
தென்திருப்பதியிலிருந்து 4 கி.மீ.

நீங்கள் விரும்பும் வாழ்க்கை சூழலுக்கு மாற வேண்டாமா?

முதியவர்களுக்கேற்ற

சுதந்திர வாழ்க்கை ! அன்பான சேவை !
அமைதியான சூழல் !

சிறப்பம்சங்கள்

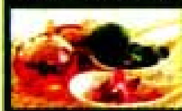
- வயதானவர்களுக்கேற்ற வசதியான கட்டடங்கள்
- கேம்ஸ் & எண்டர்டெயின்மெண்ட்
- சைவம் உணவு அளிக்கும் மெஸ்
- அருகாமையில் மருத்துவ வசதி
- கூப்பிட்ட குரலுக்கு கிடைத்திடும் சிறப்பு சேவைகள்
- பசுமைச் சூழல், கிராமப்புற எழில்
- தினமும் கோவைக்கு shuttle service

Cottages for SALE

Ask for Trial Stay OFFER !

From Rs. 8.5 lakhs upwards.
Also cottages available for MONTHLY RENT

இயற்கை வாழ்வியல் நிபுணர்கள் கலந்து கொள்ளும்



NATUROPATHY CAMP

ஏப்ரல் 17 & 18

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஓர் அறிமுகம் !

போன் : 044 2474 2220, 2474 4268
போன் : 99400 74114, 98406 75001
E-mail : info@melurmeadows.com
Website : www.melurmeadows.com

சொகுசு சுற்றுலாக்கள்

ஆக்ரா - டெல்லி - சிம்லா மணாலி - அமிர்தசரஸ்
டெல்லியிலிருந்து : மே 1, 7, 14, 20, 27
ரூ. 13500 (ஏசி பஸ், ஏசி ரூம், சைவ உணவு)

பத்ரிநாத் - கேதார்நாத்
டெல்லியிலிருந்து மே 20, 29, ஜூன் 7
ரூ. 8250 வாகனம், தங்கும் அறை, சைவ உணவு

கோல்கத்தா - காங்க்டாக் - டார்ஜிலிங்
கொல்கத்தாவிலிருந்து : ஏப்ரல் 18, 25 மே 1, 7, 14, 20
ரூ. 10750 வாகனம், தங்கும் அறை, சைவ உணவு

வைஷ்ணோதேவி - காஷ்மீர் - அமிர்தசரஸ்
டெல்லியிலிருந்து : மே 9, 20
ரூ. 16,500 ஏசி பஸ், ஏசி ரூம், சைவ உணவு

பாரத தரிசனம் சுற்றுலா ரயில் IRCTC

மும்பை - கோவா - ஷிரடி அஜந்தா - எல்லோரா - ஹைதராபாத்
25-04-2010 14 நாட்கள் ரூ. 7181

காசி - கயா - அலகாபாத் - ஹரித்வார் - சண்டிகர் குருஷேத்திரம் - அமிர்தசரஸ் - டெல்லி - ஆக்ரா
09-05-2010 17 நாட்கள் ரூ. 8720
சண்டிகரிலிருந்து பனிமலை பார்க்க பேருந்து சிறப்பு கட்டணத்தில் ஏற்பாடு

விபரங்கள் மற்றும் பதிவு செய்ய அணுகுங்கள்

டிராவல் டைம்ஸ் இந்தியா பி. லிட்

11, Club House Rd, Anna Salai, Chennai-2. Ph : 28461213, 28461131, 9790926956
Madurai Ph : 0452-4391228, 9790921212 Kovai Ph : 0422-2496667, 9345796778
www.railtourism.com e-mail : tourtime@satyam.net.in

பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது என்பது நாம் அறிந்ததுதான். ஆனால் அவற்றை எப்போது, எப்படிச் சாப்பிடுகிறோம் என்பதும் மிக முக்கியம். பழங்களை வெறும் வயிற்றில் அதாவது காலி வயிற்றில் சாப்பிடுவதுதான் சரியான முறை. இந்த முறையில் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அதிசயத்தக்க முறையில் உடல் எடை குறைகிறது.

நாம் ஆகாரத்துடன் அல்லது சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் பழம் சாப்பிட்டால் செரிமானம் பாதிக்கப்படுவதோடு வாயு, நெஞ்சு எரிச்சல், ஏப்பம், சரியாக மலம் கழிக்க இயலாமல் போவது போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படும். பழங்கள், சீக்கிரத்தில் வயிற்றில் இருந்து சிறு குடலுக்குள் போய்விடும். அதை நாம் சாப்பாட்டுடன் அனுப்பும்போது அந்த அமிலமும் பழங்களும் ஒன்றுக்கொன்று கலந்து மொத்தமும் கெட்டு விடும். பிறகு வாயு, ஏப்பம், அஜீரணம் எல்லாம் ஏற்படும்.

நிறையப் பேர் பழங்கள் பற்றிக் குறைசொல்வதை நாம் கேட்டிருக்கலாம். ''தர்பூஸ் சாப்பிட்டால் எனக்கு ஒத்துக் கொள்வதே இல்லை.என் வயிறு கெட்டு விடுகிறது. ''பலாப்பழமா, எனக்கு வயிறு உப்புசம் வந்துவிடும்'', ''வாழைப்பழமா, எனக்கு பாத்ரூம் எங்கேன்னு தேடணும்''

இந்தக் குறைபாடுகள் உண்மையில் பழங்களைக் காலியான வயிற்றில் சாப்பிடுபவர்களுக்கு வராது. இளநரை, வழுக்கை, நரம்புத் தளர்ச்சி, கண்ணின் கீழ் கருவளையம் இவையும் ஏற்படாது.

பழங்கள் சாப்பிட்டு முடித்து சுமார் ஒரு மணி நேரம் சென்ற பிறகு, நமது அன்றாட ஆகாரம் சாப்பிடலாம் - இந்த வழக்கத்தை மேற்கொண்டால் நமக்கு ஒத்துக்காத பழங்கள் கூட கெடுதல் செய்யாது. டாக்டர். ஹெர்பெர்ட் ஷெல்டன், என்பவர் இதை ஆராய்ச்சி செய்து எழுதியிருக்கிறார்.

பழங்களை ஜூஸ் செய்து சாப்பிடுவதை விட, அப்படியே நறுக்கிச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. நம்முடைய வாயில் ஊறும் உமிழ்நீரைக் கலந்து நன்றாக



மென்று சாப்பிட்டால் பலன் அதிகம்.

மூன்று நாட்கள் வெறும் பழங்கள் மட்டும் சாப்பிடுவது என்று விரதம் கடைப்பிடிப்பவர்களுக்கு, உடம்பில் உள்ள நச்சுத் தன்மை அனைத்தும் வெளியேற்றப்பட்டு குடல் சுத்தம் அடைகிறது. ஆச்சரியத்தக்க முறையில் நீங்கள் ஒளிர்வதை, உங்கள் நண்பர்களே சொல்வார்கள்.

நெல்லிக்கனி: ஆரஞ்சுப் பழத்தை விட மூன்று மடங்கு சக்தி பெற்றது. இதைப் பச்சையாகப் பச்சடி செய்து சாப்பிடலாம்.

ஆப்பிள்: எல்லாருக்கும் ஒத்துக் கொள்ளும் விருப்பமான பழம்.

சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு: ஜலதோஷம் வராமல் பாதுகாக்கும். சிறுநீரகம் நன்றாகச் செயல்படும். வயிற்றில் புற்றுநோய் வராது.

தர்பூஸ் : தாகத்தைத் தணிக்கவல்லது. குளுமையானது. 92% நீர்ச் சத்து நிறைந்தது. இதில் முக்கிய சத்துக்கள் நிறைய இருக்கிறது. புற்றுநோயைத் தடுக்க வல்லது. வைட்டமின் 'சி'யும் பொட்டாசியம் சத்தும் உள்ளடக்கியது.

கொய்யா: நார்ச்சத்து நிறைய இருப்பதால், மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு வரப்பிரசாதம்.

பப்பாளி: இதில் உள்ள (கரேட்டின்) சத்து கண்ணுக்கு மிக நல்லது.

- எஸ்.சாந்தா,
சென்னை



குதூகல வாழ்வின்

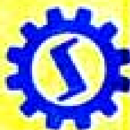






2 & 3 பெட்ரூம் கொண்ட
72 சொகுசு
அப்பார்ட்மெண்ட்கள்

2BR - 1200 Sq.ft.Approx
3BR - 1800 Sq.ft.Approx
Rs. 43 - 59 lakhs



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் பி. லிட்.,

8/2, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 043.
போன் : 0422 - 2437422 / 2441481 / 2432184 / 2432042,
Fax : 0422 - 2430899 செல் : 94433 41901, 94430 21990
E-mail : realestate@sreevatsa.com Website : www.sreevatsa.com

...கதவுகள் திறக்கட்டும்!





கோவை IT CORRIDOR-ல், அத்திபாளையம் ரோடு.
(குமரகுரு காலேஜ் ஆப் டெக்னாலஜி மற்றும்
சத்திரோடு அருகில்)

43 Independent Villas
3 பெட் ரூம் 3000 Sq.ft.

448 Luxury Flats
3 பெட் ரூம் 2043 - 2140 Sq.ft.
Rs. 54 - 57 lakhs

ோவை, சரவணம்பட்டியில் IT பார்க் அருகில் 20 ஏக்கரில் பசுமைச் சூழலில் ஸ்ரீவத்ஸா குளோபல் ில்லேஜ் என்ற புதியதோர் குடியிருப்பு உருவாகிறது. பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மற்றும் Cognizant, obert Bosch, Ford, KGISL முதலிய IT கம்பெனிகளும் வெகு அருகாமையிலேயே உள்ளன. ங்கிருந்து காந்திபுரம் 8 கி.மீ.-ம், விமான நிலையம் 9 கி.மீ.-ம், ரயில்வே ஸ்டேஷன் 8.5 கி.மீ. ூரத்திலும் அமைந்துள்ளன.

ோவை மற்றும் சென்னையில் பல்வேறு டவுன்ஷிப் மற்றும் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகளை வற்றிகரமாக உருவாக்கியுள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட் பி. லிட். நிறுவனம் தரத்திற்கும் ம்பிக்கைக்கும் பெயர் பெற்றது.

ிறப்பம்சங்கள் பல கொண்ட இந்த இல்லங்களை உடனே உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

சிறப்பம்சங்கள்

■ நீச்சல் குளம் ■ டென்னிஸ் கோர்ட்டுகள் ■ கிளப் ஹவுஸ் ■ கம்யூனிட்டி ஹால் & ஜிம் ■ ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட இன்டர்நெட், சேட்டிலைட் ரேடியோ, சேட்டிலைட் டி.வி. மற்றும் கண்காணிப்புக் கேமரா வசதி ■ குடிநீர் மற்றும் போர்வெல் தண்ணீர் வசதி ■ நகருக்குள் செல்ல அசோசியேசன் நடத்தவுள்ள Bus shuttle சர்வீஸ் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திற்கும்.



Member of





Architects
M/s. Sankar & Associates

Electrical Consultant
Mr. P.P. Subramaniam

Legal Consultant
Mr. P.R. Ramakrishnan



பச்சடி ஆராய்ச்சி!

வருடப் பிறப்பன்று நாம் அறுசுவை உணவு சமைப்பது, காலங்காலமாய் செய்து வரும் வழக்கத்தில் ஒன்று. அந்தக் கால உணவுகளைக் கூர்ந்து கவனித்தால், அவை உடல் நலத்தைப் பேணும் சமச்சீர் உணவாக, அதிலும் ஒரே உணவில் உடலுக்குத் தேவையான அத்தனைச் சத்துக்களும் கலந்திருக்கும் உணவாகப் புலப்படும்.

ஒவ்வொரு வருடப்பிறப்பன்றும் மாங்காய்ப் பச்சடி செய்கிறோம். நம் வாழ்க்கை என்பது இன்பம், துன்பம், கசப்பு, கோபம், சலிப்பு, வெறுப்பு என்று எல்லாமே கலந்தவை என்பதைக் காட்டத்தான் மாங்காய்ப் பச்சடி செய்வதாகக் கூறுவார்கள்.

மாங்காய் - ஜீவாத்மா

வெல்லம் - இன்பம்

புளி - சலிப்பு

வேப்பம் பூ - கசந்த துன்பம்

பச்சை / சிவப்பு மிளகாய் - கோபம்

இதெல்லாம் நிறைந்ததுதானே மனித வாழ்க்கை? இதை உணர்த்துவதற்காக இந்தப் பச்சடியை செய்ய சொல்வார்கள். இந்தப் பச்சடியில் உள்ள சத்தை பாருங்கள்

தோலுடன் மாங்காய் - விட்டமின் 'சி' அயர்ன் சத்து

வெல்லம் - அயர்ன் சத்து

புளிப்பு - எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்

வேப்பம் பூ - பெஸ்ட் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் - புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். சர்க்கரை வியாதி, கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும்.

பச்சை மிளகாய் - ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட், எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கும், விட்டமின் 'சி' சத்து உள்ளது.

வடை பருப்பு

ஒரு கப் ஊற வைத்த பாசிப்பருப்பு கார்போஹைட்ரேட் புரோட்டீன் உள்ளது. கோடைக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும்.

பச்சைமிளகாய் - விட்டமின் 'சி' எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்

எலுமிச்சை - மஞ்சள் நிற பழம் அனைத்திலும் விட்டமின் 'சி' உள்ளது.

நம் உணவில் உள்ள கால்சியத்தை, ரத்தத்தில் கலக்க விட்டமின் 'சி' பயன்படுகிறது. அதனால்தான் அந்தக் காலத்தில் தயிர் சாதத்துக்கு (கால்சியம்) எலுமிச்சை ஊறுகாயைத் தொட்டுக் கொள்ள சொன்னார்கள்.

எலுமிச்சை பழத்தை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொண்டால், கோடை கால வறட்சி வராமல் புத்துணர்ச்சியோடு இருக்கலாம். பயணத்தின்போது வாந்தி உணர்வைக் குறைக்கும். எதிர்ப்பு சக்தியைத் தரும். கடுநீரில் பிழிந்து குடித்தால் உடல் மெலிய உதவும்.

அந்தக் கால உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து ஆராய்ந்து பி.ஹெச்.டி. வாங்க ஏதாவது கல்லூரி உண்டா? நீங்களும் ஆராய்ச்சி செய்து எழுதலாமே!

- சியாமளா சுவாமிநாதன்,
திருவனந்தபுரம்

சித்திரையில் அவதரித்த முத்துக்கள்!



சித்திரை மாதத்துக்கும் ஆன்மிகத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இம்மாதத்தில் பல ஆன்மிக வாதிகள் அவதரித்திருக்கிறார்கள்.

ஸ்ரீமத் ராமானுஜர், இம்மாதம் திருவாதிரை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தார். திருவல்லிக்கேணிப் பெருமாளிடம் மக்கட்பேறு வேண்டிய பெற்றோருக்குத் தவப் புதல்வனாய், ஸ்ரீ பெரும்புதூரில் பிறந்தார். யாதவப்ரகாசர் என்ற ஆசிரியரிடம் கல்வி கற்றபோது ஒரு வேதவாக்கியத்துக்கு வேறு விதத்தில் பொருள் சொல்லியதும் அல்லாமல், குருவை மிஞ்சிய சீடராக விளங்கியதால் அவரைக் கொல்ல முயற்சி செய்தார் அவரது குரு.

ராமானுஜரை வட தேச யாத்திரை அழைத்துப் போவதாகக் கூறி அவருடன் மற்ற சீடர்களையும் அழைத்துக் கொண்டு போனார். நடு வழியில் குருவின் சதி முயற்சியை அறிந்த ராமானுஜர், தப்பி வந்து விந்திய மலைப் பிரதேசத்தில் இரவு உறங்கினார். அப்போது காஞ்சிபுரம் வரதராஜப் பெருமாளும் தாயாரும் வேடுவத் தம்பதி உருவில் வந்து, இவரை காஞ்சி நகரருகில் கொண்டு வந்து விட்டு, மறைந்து விட்டனர். இவர் திருவரங்கக் கோயில் நிர்வாகம் சீராக நடைபெறும்படி திட்டங்கள் வகுத்துக் கொடுத்தார்.

திருநாராயணபுரத்து எம்பெருமானின் விக்ரகம், துருக்கியர் படையெடுப்பில் டில்லி அரண்மனை அந்தப்புரத்தில் அரசன் மகளிடம் இருப்பது அறிந்து அங்கு போய், ''திருநாராயணா செல்வப் பிள்ளாய் வாரும்'' என்றழைக்கவும் எம்பெருமான், இவருடன் வந்து விட்டாராம். அவரை (மைசூர் அருகில் உள்ள) திருநாராயணபுரத்தில் திரும்ப பிரதிஷ்டை செய்வித்தார். திருக்கோட்டியூர் நம்பிகள் என்பவரிடம் பதினெட்டுமுறை சென்று முயற்சி செய்து உபதேசம் பெற்றார். ''திருமந்திரத்தை யாருக்கும் சொல்லாதே சொன்னால் நரகம் தான் கிட்டும்'' என்ற ஆசிரியரின் சொல்லையும் மீறித் திருக்கோட்டியூர் கோயில் கோபுரத்தின் மீது நின்று எல்லோரையும் அழைத்து உபதேசம் செய்தாராம்.

மற்றொரு பெரியாரான மதுரகவி ஆழ்வாரும் இம்மாதத்தில் பிறந்தவரே. நாலாயிர திவ்யப்பிரபந்தத்தை வெளிக் கொணர முயற்சி செய்த நாதமுனிகள் என்பவர் மதுரகவி ஆழ்வாரின் பரம்பரையின் மூலம் நம்மாழ்வாரை வேண்டியதாகவும் அவர் மூலம் நாலாயிரம் பாடல்களும் வெளிக் கொண்டு வரப்பட்டதாகவும் சொல்வர்.

மதுரகவி ஆழ்வார், தம் ஆசாரியரான நம்மாழ்வாரைக் குறித்துப் பத்துப் பாடல்கள் இயற்றினாரே தவிர, மற்றெந்தக் கடவுளையும் குறித்துப் பாடவில்லை. குருபக்திக்குச் சிறந்த உதாரணமாக விளங்கிய இந்த மகாபுருஷருடைய நட்சத்திரமும் சித்திரையே!

- இரா.வேதவல்லி,
சென்னை - 33



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை. பழைய பெருங்களத்தூர்.
(வழி) தாம்பரம். சென்னை - 63. போன் : 22760612, 22762299,29710350
City Office No.7, முதல் மாடி. வேலு தெரு. மேற்கு மாம்பலம்.
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன் : 23714942

தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 22 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய் தந்தையற்ற திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 150 மாணவர்கள் தங்கி படித்து வருகின்றனர். மேலும் கூடுவாஞ்சேரியில் உள்ள எங்களது குருகுலத்தில் 30 மாணவிகள் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன் நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர், ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது, ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ. 1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ. 2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் ("SHIRI SARADHA SAKTHI PEETAM") என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் எங்களிடமிருந்து ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்.

மை டியர்

சுகுமாரி தன் மகன் குமாரை அழைத்து வந்திருந்தார்.

''இவனைப் பாருங்க மேடம். எட்டாம் வகுப்பு வரை சுமாராப் படிச்சான். ஒன்பதாங்கிளாஸில் என்ன காரணமோ மார்க் குறைந்து விட்டது. இப்போது ப்ளஸ் டூவில் இருக்கிறான். ஆனால், சுத்தமாக படிப்பதே இல்லை. எவ்வளவு சொன்னாலும் கேட்பதே இல்லை. ஏதோ எனக்காக உட்கார்ந்து படிக்கிற மாதிரி பண்றான். இப்படி இருந்தால் இவன் எப்படி உருப்பட முடியும்?''

குமார் முகத்தில் இருந்த இறுக்கம் அவன் மனதிலிருந்த கோபத்தைக் காட்டியது.

''என்னப்பா? அம்மா சொல்றது உண்மையா? ஏன் படிக்கமாட்டேங்கிற?

மௌனம்.

''சரி, சுகுமாரி நீங்கக் கொஞ்சம் வெளியில் உட்காருங்க, நான் குமாருடன் பேசறேன். சுகுமாரி சென்றபின் குமாரை நோக்கி திரும்பினேன்.

''இங்க பார் குமார், உன் பிரச்னையை எங்கிட்ட மறைக்காம சொல். சுலபமாப் படிக்க உனக்கு நான் உதவறேன்.''

''மேடம். எனக்கு நல்லா படிக்கணுங்கிற ஆசையிருக்கு. ஆனா எங்கம்மா, என்னைப் பேசற விதம் எனக்குப் படிப்பு மேல் இருக்குற ஆசையை அறவே ஒழிச்சுடுச்சு''

''அப்படி என்னப்பா பேசறாங்க?''

''எந்த நேரமும் என் மனசை ரொம்ப நோகச் செய்யற வார்த்தைகள். நீ எங்கே உருப்பட போறே. உன் அப்பனைப் போலத்தானே இருப்பே? சனியனே. இப்படியெல்லாம் தான் பேசறாங்க. சின்ன வயசுல எனக்கு இது பெரிசா தெரியலை. ஆனா ஒன்பதாவது வகுப்பு



மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனம்-3

படிக்கும்போது, என் நண்பன் வீட்டுக்கு சென்றிருந்தேன். அவனோட வீட்டுல எல்லோரும் அவனிடமும் என்னிடமும் அன்பா பேசினாங்க. அதைப் பார்த்தபோது தான் ஏன் நம்ப அம்மா, அப்பா மட்டும் இவ்வளவு மட்டமா பேசறாங்கன்னு எனக்குத் தோணிச்சு. அதிலிருந்தே என் மனசுல ஒரு கொந்தளிப்பு உருவாயிடுச்சு. படிப்புல இருந்த ஆர்வமும் குறைஞ்சுடுச்சு.''



மீண்டும் சுகுமாரியை அழைத்துப் பேசினேன்.

''நாம் சொல்ற விஷயம் சரியாக இருக்கலாம். ஆனால், சொல்ற விதம் மனசைப் புண்படுத்துவதாக இருக்கும்போது பிரயோஜனமில்லாமல் போய்விடுகிறது'' என்றேன் சுகுமாரியிடம்.

''என் வார்த்தைகள் இந்த அளவுக்கு அவனைப் புண்படுத்தும்னு எனக்குத் தெரியவேயில்லை மேடம். இனி நிச்சயமா நிதானத்துடன் பேசுவேன். உங்க உதவியும் வேணும் மேடம் என்றார் சுகுமாரி.''

குமாருக்கு ஆல்ஃபா தியானம் பற்றி விளக்கினேன்.

ஆல்ஃபா என்பது மூளையின் வேகம், விநாடிக்கு ஏழிலிருந்து பதினான்கு சைக்கிள் வரை இயங்கும் நிலை. சாதாரணமாக நாம் விழிப்புடன் இருப்பது பதினான்கு சைக்கிள்களுக்கு மேலுள்ள பீட்டா நிலை. தியானத்தின் மூலம் மூளையின் வேகத்தை பீட்டா நிலையிலிருந்து ஆல்ஃபா நிலைக்குக் கொண்டு போக முடியும். ஆல்ஃபா நிலையில் நாம் இருக் கும்போது ஆழ்மனம் திறக்கிறது. அந்த சமயத்தில் தகுந்த கட்டளை கொடுக்க முடியும். அதன்படி ஆழ்மனம் இயங்கும்.

தியானத்தின் மூலம் அடையும் ஆல்ஃபா நிலையை ஒரு முத்திரையின் மூலமும் அடைய முடியும். இதற்கு முதலில் ஆல்ஃபா முத்திரையை மனத்தில் பதிய வைக்க வேண்டும். கையில் ஆல்ஃபா முத்திரையுடன் அமர்ந்து, ஆழ்ந்த ஆல்ஃபா நிலைக்கு மனத்தைக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அந்த ஆழ்ந்த ஆல்ஃபா நிலையும் கையில் இருக்கும் முத்திரையும் மனத்தில் ஒன்றாகப் பதியும்படி கட்டளையிட வேண்டும். இது ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர் பயிற்சி வகுப்பில் முறையாக மனத்தில் பதிய வைக்கப்படுகிறது. இதன் நோக்கம் அன்றாட வாழ்க்கையில் எந்த சமயத்தில் நமக்கு ஆல்ஃபா நிலையின் சக்தி தேவைப்பட்டாலும் அந்த முத்திரையைப் பயன்படுத்த முடியும். மூளையின் வேகம்

டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்

ஆல்ஃபா நிலைக்குச் சென்றுவிடும். ஆழ்மனம் திறந்து கொள்ளும். அப்போது நாம் சரியான கட்டளையைக் கொடுக்க வேண்டியதுதான் பாக்கி.

சரி, படிப்பிற்கு ஆல்ஃபா முத்திரையை எப்படிப் பயன்படுத்தலாம்?

படிக்க உட்காரும்போது புத்தகத்தை முன்னால் பிரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆல்ஃபா முத்திரையின் உதவியுடன் உடனடியாக மனத்தை ஆல்ஃபா நிலைக்கு கொண்டு செல்லுங்கள். ஆழ்மனம் திறந்துவிடும். 'நான் இப்போது படிப்பதெல்லாம் என் மனத்தில் துல்லியமாகப் பதிகிறது' என்ற கட்டளையைக் கொடுத்துவிட்டு படிக்கத் துவங்குங்கள். ஆல்ஃபா நிலையிலேயே படிப்பதால் ஒரு முறை படித்தாலே மனத்தில் தெளிவாகப் பதிந்துவிடும்.

பின்னர் பரீட்சை எழுதத் துவங்கும் முன், ஒரு சில விநாடிகள் கண்களை மூடி ஆல்ஃபா முத்திரையுடன் ஆழ்மனதுக்கு ஒரு கட்டளை கொடுங்கள். 'நான் படித்ததையெல்லாம் இப்பொழுது நினைவு கூர்ந்து தெளிவாக எழுதுகிறேன்.' அதன் பின் எழுதத் துவங்கவும். மிகச் சிறப்பாக எழுதி நல்ல மதிப்பெண் வாங்க முடியும்.

இது தவிர ஆல்ஃபா தியானத்தை தினமும் பயிற்சி செய்து வர வேண்டும். இதனால் மனதிலிருக்கும் பயம், படபடப்பு நீங்கி நிதானமாகச் செயல்பட முடியும். அத்துடன் ஆல்ஃபா நிலையில் ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும்போது நல்ல மதிப்பெண் வாங்கி ஸ்டேட் ரேங்குடன் வெற்றி பெறுவது போன்ற காட்சியை உருவாக்கி தினமும் கண்டு வாருங்கள். நிச்சயம் நிறைவேறும்.



குமார் எல்லாவற்றையும் நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுத்தினான். சில மாதங்கள் கழித்து கையில் இனிப்புடன் அவனும் அவனது தாயாரும் என்னைச் சந்தித்தார்கள். குமார் எதிர்பார்த்ததைவிட மிகச் சிறப்பான மதிப்பெண்களுடன் தேர்வில் வெற்றி பெற்று சாதனையே படைத்து விட்டான் எனச் சொல்லி சுகுமாரி, பூரித்துப் போனார்.

(தொடரும்)



சித்திரை ஸ்பெஷல்



கண்கவர் கருட சேவை!

எப்போதும் சித்திரையில் வரும் அக்ஷயதிரிதியை, இந்த வருடம் மே மாதம் பதினாறாம் தேதி (வைகாசி 2ம் தேதி) வருகிறது.

கோயில் நகரமாம் கும்பகோணத்தின் பெரிய கடை வீதியில் இரு பக்கமும் நகைக் கடைகள்தான் அதிகம். இங்குள்ள வைண வத் தல பெருமாள்கள் மற்றும் அருகிலுள்ள கிராமப்புற கோயில் பெருமாள்கள், காலை பத்து மணி முதல் மதியம் ஒரு மணி வரை வீதியில் போட்டிருக்கும் பந்தலில், கருட வாகனங்களில் எழுந்தருளி இருப்பார்கள். அன்று நகைக்கடை உரிமையாளர்கள் அன்னதானம், நீர் மோர், பானகம், ஜூஸ், முதலியவற்றை குறைவில்லாமல் பக்தர் களுக்கு விநியோகிப்பார்கள். வெயில் உக்ரம் தணிய விசிறி கொடுப்போரும் உண்டு. இதை, பன்னிரெண்டு கருட சேவை என சிறப்பாகக் கூறுவர்.

சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் நிலாவில் நடப்பது போல் குழந்தை குட்டிகளுடன் மக்கள் அலை மோதுவதைப் பார்க்க பரவசமாக இருக்கும்.

- ஜெயலக்ஷ்மி சேஷாத்ரி, கும்பகோணம்



சித்திரை ஸ்பெஷல்

நான் இப்போது வடாம் போடுவதில் இந்த அளவுக்கு எக்ஸ்பர்ட் ஆனதற்கு முக்கியமான காரணக் கர்த்தா என் மாமியார்தான். அவரும் வடாம் நிபுணிதான்! தானே மாவு மிஷினுக்குப் போய் பதமாக மாவு அரைத்து வருவார். அம்மியில் பச்சை மிளகாயும் உப்பையும் வைத்து ஒட்டி ஒட்டி நைஸாக அரைத்து, மாவுடன் கலந்து கிளறி எடுத்துக் கொள்வார். அகலமான பிளாஸ்டிக் ஷீட், விதவிதமான முறுக்கு அச்சுகளுடன் எதிர்வீட்டு மொட்டை மாடிக்கு ஏறும்போது அவர் முகத்தைப் பார்க்கணுமே... கல்பனா சாவ்லா கெட்டார் போங்க!

புளிப்பும் காரமும் நிறைந்த வடாம் மாவை வீட்டில் எல்லோரும் அல்வா மாதிரி சாப்பிடுவார்கள். ஆஃபீஸுக்குப் போன பேத்திக்கும் தனியாக ஒரு எவர்சில்வர் கிண்ணியில் வடாம் மாவு பத்திரப் படுத்திவைப்பார். எங்கள் வீட்டில் எல்லா சைசிலும் தேங்குழல் பிடிகள் உண்டு. ஒரே ஒரு உள்ளே போடும் குழலும் அதற்கு வெளியே போட தனித்தனியாக ஓமப்பொடி, தேன்குழல், முள்ளுத்தேன் குழல், ரிப்பன், கட்டை வடாம் குழல்களும் கொண்டது. இந்தப் பிடிக்கு 'பஞ்சபாண்டவாள்' என்று பெயர் சொல்லுவார்.

ரிப்பன் அச்சின் நடுவில் டிசைன் மாதிரி இரண்டு கோடுகள் வந்தால், அதற்கு 'வைர முடி' என்கிற நாமம். வெகு இலகுவாகப் பிழிய வரும் எங்கள் வீட்டுப் பிடியை வாங்கி உபயோகப்படுத்தின யாராவது ''உங்கள் வீட்டுத் தேங்குழல் பிடி ரொம்ப நன்றாக இருந்தது'' என்று சொல்லி விட்டால் போதும். அடுத்த முறை ஸ்ரீரங்கம் கோயில் கடையிலிருந்து அன்னாருக்கு தேங்குழல் பிடி சப்ளை செய்யப் பட்டு விடும். தன் மகள்கள், மருமகள்கள், பேத்திகள், பேரன் மனைவிகள் என்று அனைவருக்கும் ஆசை ஆசையாய் தேங்குழல்பிடி வாங்கிக் கொடுப்பார் என் மாமியார்.

வடாம் போட்ட மறுநாள், காய்ந்த வடாமைப் பொரித்துப் பார்க்கும் வைபவம் நடக்கும். வெள்ளை வெளேரென்று நீல வானில் தோன்றும் நிலா போல, வடாம் சீறிப் பொரிந்து மேலே வரும் போது, நான் எப்போது இதெல்லாம் செய்யக் கற்க போகிறேன் என்ற ஏக்கம் தோன்றியதுண்டு.

ஒருமுறை வடாம் சீசனில் பேத்தியின் பிரசவத்துக்கு அவர் ஊருக்குச் சென்றுவிட எனக்கு வடாம் போடும் ஆசை பிறந்தது. ஜவ்வரிசி வடாம்தான் ஈஸி. கஞ்சி மாதிரி காய்ச்சி விட்டு, கரண்டிக் கரண்டியாய்



ஊற்ற வேண்டியது தானே என்று எண்ணி அரைக்கிலோ ஜவ்வரிசியைக் கிளறி கரண்டியால் வட்ட வட்டமாய் ஊற்றி விட்டு வந்தேன். மாலை நாலு மணிக்குக் கண்ணாடி போல இருக்க வேண்டிய வடாம் கறுத்து காணப்பட்டது. அப்போது தான் நான் எலுமிச்சம்பழம் பிழிய மறந்தது நினைவுக்கு வந்தது.

அடுத்த முறை ஜவ்வரிசி வடாம் போட்ட போது நல்ல புளிப்பும் காரமும் உப்பும் இருக்கட்டுமென்று அரைகிலோ ஜவ்வரிசிக்கு நாலு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறை 'ஜலஜல' என்று பிழிந்தேன். வெள்ளை வெளேரென்று காய்ந்து கிடந்த வடாமைப் பார்த்து மனசு சந்தோஷப் பட்டது. அரைகுறையாய்க் காய்ந்த வடாத்தை அவசர அவசரமாகப் பொரித்தேன். என் சந்தோஷம் அரைநிமிஷம் கூட நீடிக்க வில்லை. பற்களில் பிசின்போல ஒட்டிக் கொண்ட வடாமை எடுக்க, படாத பாடு பட்டு நாக்கு புண்ணானதுதான் மிச்சம்.

பலமுறை படை எடுத்த கஜினி முகமது மாதிரி ஒவ்வொரு முறையும் எதாவது ஒரு தவறு செய்தே வடாம் போட கற்றேன். ஏப்ரல் மாதத்துக்குள் வடாம் போட்டுவிட வேண்டும். சித்திரைக்குப் பிற்பாடு போட்டால் காற்று குப்பையைக் கொண்டு வந்து கொட்டும். ஒரே நாளில் ஒரு கிலோ மாவு கிளறி வடாம் போட்டு கை வலியால் அவஸ்தை படுவதைவிட, இரண்டு தம்ளர் ஜவ்வரிசி அல்லது இரண்டு தம்ளர் மாவு வீதம் கிளறி, ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வடாம் போட்டால் சுலபமாக இரண்டு அல்லது மூன்று கிலோ மாவுக்கு வடாம் போடலாம். இதெல்லாம் அனுபவத்தில் நான் கற்ற வடாம் பழி பாடங்கள்.



இப்போது எனக்கு முன்னால் யாராவது மாடியில் வடாம் போட்டால், வகுப்பில் புதியதாய் வந்த மாணவி, முதல் மார்க் வாங்கினால் ஏற்படும் பொறாமை வருகிறது. மறுநாள் எந்த ராஜா எந்தப் பட்டணம் போனாலும் விழுந்தடித்துக் கொண்டு வடாம் போட்டுவிடுவேன். போட்ட வடாம் சீறிப் பொரிந்து, வெண்மை நிறத்துடன் நீல வானத்து நிலா போல மேல் எழும்பி வரும் போது, என் மனசு எனக்குக் கொடுக்கும் பட்டம் என்ன தெரியுமா? 'வாரே வாவ் வடாம் ராணி!'

- உமா கண்ணன்,
பெங்களூரு



தற்காலப் பெண்களின் படிப்பும் அறிவும் அவர்களது குடும்பங்களை அடையாளம் காட்டும் அளவுக்கு உயர்ந்துள்ளது என்பது உண்மையே! ஆனால், அவர்களில் சில பெண்களின் வாழ்க்கை அவர்தம் பெற்றோர் நினைத்தபடி திருப்தியாக உள்ளதா? புகுந்த வீட்டுக்கு அவளால் பெருமையா? இந்த கேள்விக்குப் பதில், ஒரு பெண் தன் பெண்ணைச் சரியான முறையில் வளர்ப்பதில்தான் இருக்கிறது.



பால் பாயசமா?

❖ உங்களது குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த சாப்பாட்டை அன்பாகச் செய்து கொடுங்கள். 'இது இல்லையென்றால் அவளுக்கு கோபம் வந்துவிடும். வீட்டை ரகளை பண்ணி விடுவாள்' என்று அவர்கள் கோபத்துக்கு நீங்களே வித்திடாதீர்கள். கோபப்பட்டு ரகளை செய்தால் காரியம் கைகூடும் என்று ஆழ்மனத்தில் பதிந்து விட்டால் எந்தத் தவறையும் துணிந்து செய்யத் தூண்டும்.

❖ தோழிகளுடன் விளையாடும்போது, விட்டுக் கொடுத்து விளையாடப் பழக்குங்கள். உங்கள் பெண்ணுக்காக, பிறரை விட்டுக் கொடுக்கும்படி வாக்குவாதம் பண்ணாதீர்கள். தானே பெரிய ஆள் என்ற மமதை மனத்தில் பதிந்துவிடும்.

❖ அத்தை, பாட்டி என்று உறவினர் வீடுகளுக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அவர்களுடன் அனுசரித்துப்போகப் பழக்குங்கள். அப்போது தான், யார் வீட்டில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று புரியும். பிற்காலத்தில் பிறரை அனுசரித்து நடக்க முடியும்.

❖ என்னதான் வசதிப்படைத்தவர்களாக இருந்தாலும், செலவு செய்யும் விதத்தில் கண்டிப்பாக இருங்கள். செலவுக்குப் பணம் கொடுத்து அதற்கு கணக்கு கேளுங்கள். அப்போதுதான் தவறான வழியில் பணம் செலவழிப்பதைத் தவிர்க்க முடியும்.

❖ கணவருக்குத் தெரியாமல் நீங்கள் ஏதாவது தவறு செய்து விட்டு அதை மறைக்க, உங்கள் குழந்தைகளை சாட்சியாக்காதீர்கள். அப்போதே அவர்கள் உங்களை ஏமாற்ற வழிவகுத்து விடுவார்கள்.

❖ ஒரு பெண்ணிடம் 'செல் ஃபோனையும்' கொடுத்து, வீட்டில் ஒரு தனி அறையையும் கொடுத்தால், அவளது இளம் மனது எப்படி வேண்டுமானாலும் மாறும். படிக்கும் நேரத்

ழங்கஞ்சியா?

தைத்தவிர மற்ற நேரங்களில் தனிமையை நாடவிடாதீர்கள்.

❖ உங்களுடைய பெண், எல்லா விதத்திலும் படு சுட்டிகையாக இருக்கலாம். அதை



பிறரிடம் சொல்லி மகிழலாம். உதாரணமாக ''எங்க வீட்ல எல்லாமே எங்கப் பொண்ணு தாங்க. அப்பாவை விட அதிகம் சம்பளம் வாங்கறா. கம்ப்யூட்டரைப் பற்றி நமக்கு என்னத் தெரியும்? எல்லாமே அவள் தான்'' என்று உங்களைத் தாழ்த்தி அவளைப் புகழ்ந்து அவளது தலை கனத்தை ஏற்றாதீர்கள். அதனால் நாம் என்ன நல்லது சொன்னாலும், ''உனக்கு என்ன தெரியும்'' என்று அலட்சியப் படுத்தி விடுவாள். யானை தானே தன் தலையில் மண்ணை வாரி போட்டுக் கொள்வதைப்போல் ஆகிவிடும் உங்கள் நிலை!

தாயின் அரவணைப்பு ஒரு பெண்ணுக்குத் தேவை. ஆனால், இனி எல்லாமே அவள் இஷ்டம்தான் என்று விடாதீர்கள். வீட்டில் எல்லோரும் அவள் பேச்சைக் கேட்க வேண்டும் என்ற சூழ்நிலையையும் உருவாக்காதீர்கள். இதை மீறினால் திருமணத்துக்குப் பின் மாமியார் வீட்டிலும் இதையே எதிர்பார்ப்பாள். அதற்கு மாறாக ஏதாவது நடந்தால், அதை அனுசரிக்கும் மனப்பக்குவம் அவளுக்கில்லாமல் போகிறது. எப்போதும் பால் பாயசத்தை மட்டும் சாப்பிடப் பழக்காதீர்கள். பழங்கஞ்சியையும் அவள் விரும்பிச் சுவைக்கட்டும்!

இளம் பெண்களுக்கு ஓர் அறிவுரை:

பெண்களை, ஆண்கள் காவல் புரிவதனால், பெண்மை தாழ்ந்ததன்று. மென்மையை, வன்மை காவல் புரியும். தங்கம் மென்மையானது. இரும்பு வன்மையானது. வன்மையான இரும்புப் பெட்டியில், மென்மையான தங்கத்தை வைத்துக் காப்பாற்றுவார்கள். காவலில் இருக்கும் தங்கம் தாழ்ந்ததென்று உலகம் கருதுகின்றதா?

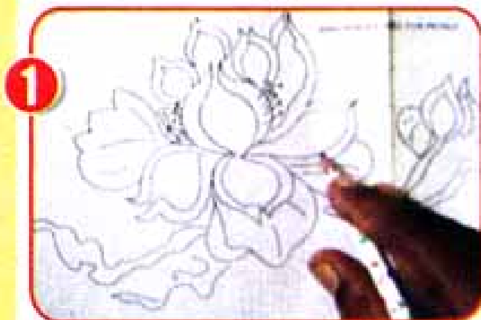
உனக்கு சரி என்று பட்டதையே 'சரி' என்று முடிவு கட்டாதே. இன்று! 'சரி' என்று உனக்கு தோன்றியதே நாளை 'தவறு' என்று தோன்றும். உனது அறிவு வளர்கின்ற அறிவு.

பூரணமாக வளர்ந்து அருளறிவு பெற்ற தீர்க்கதரிசிகள், கூறிய நியதியையும், நியாயங்களையும் கடைபிடித்து வாழ்.

'சட்டியில் இருக்கும் வரை தான் அது சோறு, கீழே விழுந்தா அது பத்து' என்று குப்பையில் போட வேண்டியதுதான். அதே போல்தான் ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையும். வாழ்க்கையைப் புரிந்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். பழங்கஞ்சியும் பாயசமாய்த் தித்திக்கும்.

- கலா ஞானசம்பந்தம்,

மயிலாடுதுறை





உங்கள் மேசை விரிப்புக்கு ஏற்ற அளவு துணியைத் தேர்வு செய்து கொள்ளுங்கள். நுணுக்கமான டிசைனைத் தேர்வு செய்து, ட்ரேஸ் செய்யுங்கள். பிரஷ் உதவியுடன் ஃபேப்ரிக் கலரை டிசைனில் நிறமிடுங்கள். அதிகமான வண்ணங்களை உபயோகித்தால் பார்க்க படு ரிச்சாக இருக்கும் இந்த ஃப்ளாரல் டிசைன்.

துளசி கண்ணன்





தூரிகை ட்யூஷன்

தலையணை

திரைச்சீலை எனப்படும் ஸ்க்ரீனுக்கு டிசைன் இடுவது மிகவும் எளிது. ஒரு சிறிய பூ டிசைனை வைத்தே ஸ்க்ரீன் முழுவதும் போட்டு விடலாம்.

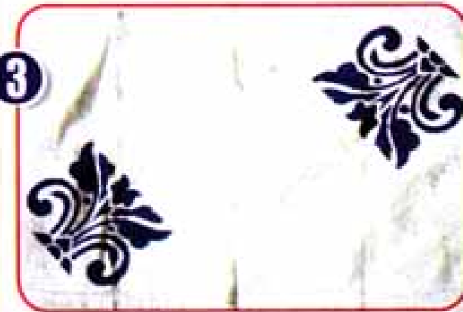


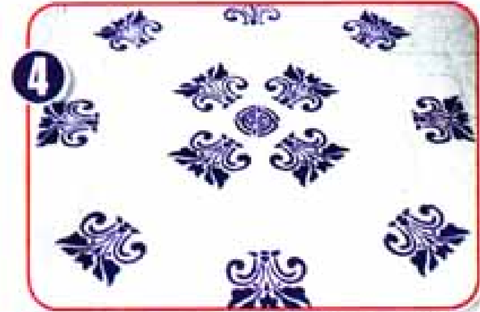






தலையணைக்கும் மெத்தைக்குமான டிஸைனைத் தேர்வு செய்யும் போது பெரிய டிஸைனை மட்டுமே தேர்வு செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு டிஸைனுக்கும் இடையில் அதிக இடைவெளியிருக்க வேண்டும். ஒரே நிறத்தை பயன்படுத்துவதோடு கண்ணை உறுத்தும் நிறமாக தேர்வு செய்யாமல் இருப்பதும் நல்லது. இதை ஜாமிட்ரிகல் டிஸைன் என்று சொல்வார்கள்.





தலையணை ஆகுமே!

டிஸைனை ட்ரேஸ் செய்வதைவிட நிறமிடுவதில் தான் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். திரைச்சீலையில் மிளிரும் இந்த ஸ்ட்ரோக் டிஸைன் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.









இதுவரை ஃபேப்ரிக் டிஸைனை ட்ரேஸ் செய்துதான் வரைந்திருப்பீர்கள். கைக்குட்டையில் உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதேனும் ஓர் டிஸைனை ஃபேப்ரிக் கலரால் நேரிடையாகவே வரையுங்கள். ரிச் லுக் உடன் வளையவரும் ஃப்ரீ ஸ்டைல் டிஸைன் இது.





தேவையான பொருள்கள்

துணி, எம்பிராய்டரி ரிங், ஃபேப்ரிக் கலர்ஸ், பிரஷ், டிஸைன் ஷீட், கார்பன் பேப்பர், பென்சில்



★ டிஸைனை ட்ரேஸ் செய்யும்போதும் நிறமிடும்போதும் கண்டிப்பாக எம்பிராய்டரி ரிங் உபயோகப்படுத்தவும்.

★ இருபத்து நான்கு மணி நேரம் முடிந்ததும் ரிவர்ஸில் அயர்ன் செய்யவும்

★ ஏழு நாட்கள் கழித்தே தண்ணீரில் நனைக்கவும்.

★ எல்லா வகை துணிகளுக்கும் இந்த டிஸைன் ஏற்றது.

தொகுப்பு : லக்ஷ்மி

'மோட்டார் சுந்தரம் பிள்ளை' படத்தில் நடிக்க வேண்டும் என்று ஜெமினி அதிபர் வாசன் சார் கேட்ட போது, என் பாட்டியுடன் அவரை நேரில் சந்தித்துப் பேசி, என் ஒப்புதலைத் தெரிவித்தேன். வாசன் சார், பணம் பற்றிக் கேட்டபோது, ''நான் ஜெமினியில் வளர்ந்த பெண்; நீங்கள் என்ன கொடுத்தாலும் மகிழ்ச்சியோடு வாங்கிக் கொள்கிறேன்'' என்று சொன்னேன்.

அதன் பிறகு ஷூட்டிங் ஆரம்பித்து நடந்து கொண்டிருந்தது. அவருடைய செகரட்டரி கேட்ட போதும் பணம் பற்றி சொல்ல மறுத்து விட்டேன். வாசன் சார் மறுபடியும் ஃபோன் பண்ணினார். ''நான் ஒரு ஃபியட் கார் புக் பண்ணியிருக்கேன். அதற்கு எவ்வளவு கட்டணும்னு தெரியலை; தெரிஞ்சதும் சொல்றேன்'' என்று சொல்லி சமாளித்தேன். ஆனால் அவரே கார் புக் செய்த விபரங்களைக் கேட்டு, காரை என் வீட்டில் டெலிவரி செய்ய ஏற்பாடு செய்து விட்டார். அது ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவம்.

நானும் என் பாட்டியுமாக எம்.ஜி.ஆரை சந்திச்சபோது, என்னிடம் "இன்னும் கொஞ்ச நாள் ஆகட்டும், வெயிட் பண்ணு" என்று அவர் சொன்னாலும், என் குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக நான் வீட்டில் உட்காராமல், கிடைத்த ரோலில் நடிக்கும்படியானது என்று ஏற்கெனவே சொன்னேன். ஆனால், சொன்னதுபோலவே சில ஆண்டுகள் கழித்து எம்.ஜி.ஆர். படங்களில் எனக்கு நடிக்க வாய்ப்புக் கிடைத்தது!

எம்.ஜி.ஆரின் 'குமரிக்கோட்டம்', 'நல்ல நேரம்', 'மாட்டுக்கார வேலன்', 'உரிமைக்குரல்' என்று பல சூப்பர் ஹிட் படங்களில் நடிக்கும் வாய்ப்புகளைப் பெற்றேன். இடைப்பட்ட காலத்தில் என் மீது காமெடி முத்திரை குத்தப்பட்டு விட்டதால், அவை காமெடி ரோல்களாகவே இருந்தன.

அந்த சமயத்தில், சிவகுமாருடன் கதாநாயகியாக நடிக்க எனக்கு வாய்ப்பு கிடைச்சது. ஆந்திராவில் மதனப்பள்ளி பக்கத்தில் ஹார்ஸ்லி ஹில்ஸ் என்ற இடத்தில், ஒரு பாட்டைக் கூட படமெடுத்தாங்க! ஐந்தாயிரம் அடி வரை எடுக்கப்பட்ட அந்தப் படம் ஏனோ தெரியலை நின்னுபோச்சு. சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சியில் சிவகுமாரை சந்திச்சபோது, ''சச்சு! நாம ரெண்டுபேரும்சேர்ந்து நடிச்ச ஒரே படமும் ரிலீஸாகாம போச்சேன்னு எனக்கு ரொம்ப வருத்தம்''னு சொன்னார்.



ரோஜா மலரே ராஜகுமாரி!

● சந்திப்பு : எஸ். சந்திரமௌலி

பொதுவாகவே சினிமா உலகில் சில தயாரிப்பாளர்கள், நடிகர், நடிகைகளுக்கு பேசுவது ஒரு தொகையாக இருக்கும். கடைசியில் நம் கைக்கு வரும் போது பேசினதைவிட குறைவாகவே இருக்கும். பாக்கிப் பணம் கேட்டால், 'அப்புறம்', 'இப்புறம்'னு இழுத்தடிப்பார்கள்; சிலர், 'அடுத்த படத்தில் சேர்த்துக் கொடுத்துவிடுகிறேன்'னு சொல்வார்கள். ஆனால், எம்.ஜி.ஆர். படங்களில் நடிக்கிறபோது, பேசிய பணம் முழுவதும் வந்துவிடும். இதனாலேயே எல்லா ஆர்ட்டிஸ்ட்களும், டெக்னிஷியன்களும் எம்.ஜி.ஆர். படம் என்றால், சந்தோஷமாக ஒப்புக் கொள்வார்கள்.

எம்.ஜி.ஆர். என்றால் மக்களுக்கு ரொம்ப கிரேஸ். அவருடைய படப்பிடிப்பு என்றால் உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர்களிலிருந்து நூற்றுக் கணக்கில் ரசிகர்கள் கூடிவிடுவார்கள். ஒரு முறையாவது எம்.ஜி.ஆரை நேரில் பார்த்துவிட முடியாதா என்ற ஆர்வம் அவர்களுக்கிருக்கும். படப்பிடிப்புக்கு ரசிகர்கள் எந்தவிதத்திலும் தொந்தரவாக இருக்கக் கூடாது என்று கண்டிப்பாக இருப்பார் எம்.ஜி.ஆர். அதேசமயம் அவர்கள் ஆர்வத்தைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களுக்கு ஏமாற்றமும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வார். ஷூட்டிங்கின் இடையில் பிரேக்கின்போதோ, சாப்பாட்டு

வேளையிலோ அவர்களை வரச் சொல்லிப் பேசுவார். புகைப்படம் எடுத்துக் கொள்வார். அவர்கள் திரும்பிச் செல்லும்போது, அன்றைய தினம் அவர்களின் வாழ்க்கையில் என்றென்றும் மறக்கமுடியாத ஒரு நாளாக இருக்கும். படப்பிடிப்புக்கு இடைஞ்சல் கூடாது; அதே சமயம் ரசிகர்களும் சந்தோஷப்பட வேண்டும் என்கிற எம்.ஜி.ஆர். பாலிசியைப் புரிந்து கொண்டு ஆச்சரியப்பட்டேன்.

அந்தக் காலத்தில் நான் நடன நிகழ்ச்சிகளுக்காக கொழும்பு போன சமயங்களில், எம்.ஜி.ஆருக்கு ஏராளமான ரசிகர்கள் இருப்பதைப் பார்த்து பிரமித்துப் போயிருக்கிறேன். நான் நடித்த எம்.ஜி.ஆர். படங்களின் காட்சிகளையும், பாடல்களையும் அவர்கள் நினைவு கூர்ந்து பாராட்டுவார்கள். இன்றைக்குக் கூட உலகம் எங்கும் அவருக்கு ஏராளமான ரசிகர்கள் இருக்கிறார்கள்.

சிவாஜி, தான் நடிக்கும் படங்களில் தன்னுடன் நடிக்கும் எல்லா நடிகர், நடிகைகளும் நன்றாக நடிக்கணும் என்று சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு சொல்லிக் கொடுப்பார். எம்.ஜி.ஆர்., சக நடிக, நடிகையர்கள் விஷயத்தில் மட்டுமில்லாமல், பாட்டு, மியூசிக், கேமரா, எடிட்டிங் என்று பல விஷயங்களிலும் அக்கறை காட்டுவார். அதனால்தான் எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி படங்கள் தொடர்ந்து வெற்றி பெற்றன என்பது என் அபிப்ராயம்.

எம்.ஜி.ஆர். படங்களின் ஷூட்டிங்கில் இன்னொரு விஷயம் எழுதாத விதியாகவே கடைப்பிடிக்கப்பட்டது. மற்ற ஆர்ட்டிஸ்ட்களுக்கு ஷூட்டிங் வேலை முடிந்தாலும், எம்.ஜி.ஆர். ஷூட்டிங் ஸ்பாட்டிலிருந்து புறப்பட்டுச் சென்ற பிறகுதான், மற்றவர்கள் போவது என்பது அப்போது மரபு.

ஒரு நாள் செஞ்சியிலிருந்து கும்பலாக வந்த நரிக்குறவர்கள் "எம்.ஜி.ஆரைக் காப்பாத்தினீங்களே தாயி" என்று சொல்லி, எனக்கு ஆப்பிள் பழ மாலை ஒன்றைப் போட்டு, இன்ப அதிர்ச்சி கொடுத்துவிட்டார்கள்!

ஒருமுறை சின்னப்ப தேவர் எடுத்த படத்தின் ஷூட்டிங் நடந்து கொண்டிருந்தது. வழக்கமாக எம்.ஜி.ஆர். சம்பந்தமான சீன்களை எல்லாம் முதலில் எடுத்துவிட்டு, அதன் பிறகுதான் மற்றவர்களுக்கான காட்சிகளை எடுப்பார்கள். அன்றைய தினம், எனக்கு நடிக்க வேண்டிய சீன் ஒன்று பாக்கி இருந்தது. எனக்கு உள்ளூர டென்ஷன் வேறு. காரணம், அன்று மாலை வேறு ஒரு படத்தின் ஷூட்டிங்குக்காக வெளியூர் செல்ல ஃப்ளைட் பிடிக்க வேண்டும்.

தேவரும், எம்.ஜி.ஆரும், ஏதோ பேசிக் கொண்டு இருந்ததால், அவர்களை நான் தொந்தரவு செய்ய விரும்பாமல், படத்தின் டைரக்டரான திருமுகத்திடம் ''மாலை நான் சீக்கிரமாகப் புறப்பட வேண்டும்'' என்று சொன்னேன். அவரோ, ''எம்.ஜி.ஆருடைய சீன்களை எடுத்து விட்டு, நீ நடிக்க வேண்டிய சீனை இன்றைக்கு எடுத்தே ஆக வேண்டும். அதை முடிக்காமல் நீ போகக் கூடாது'' என்று சொல்லி விட்டார். எனக்கு என்ன செய்வது என்றே தெரியவில்லை.

தேவர், எம்.ஜி.ஆரிடம் பேசி விட்டு நகர்ந்ததும், கொஞ்சம் தள்ளி நின்று கொண்டிருந்த என்னை கவனித்த எம்.ஜி.ஆர்., ''என்ன விஷயம்?'' என்று கேட்டார். நான் சொன்னவுடன், ''தேவர் கிட்டே சொல்லி பர்மிஷன் வாங்கிட்டியா?'' என்று கேட்டார். ''ஓ எஸ்...'' என்றதும், அடுத்து டைரக்டர் திருமுகத்

…தக் கூப்பிட்டார். ''சக்க சம்பந்தமான …ங்களை உடனே எடுத்து விடுங்கள், அவர் …றப்படட்டும்'' என்றார். ஒரு ஆர்ட் …ஸ்ட், தயாரிப்பாளரின் அனுமதியுடன் …ான் ஷூட்டிங்கை விட்டுப் புறப்பட …வேண்டும் என்று சொன்னார் …ாருங்கள்! அதுதான் …ம்.ஜி.ஆரின் …ரேட்னஸ்!

'மாட்டுக்கார வேலன்' படத்தில் எனக்கு ஓர் அருமையான ரோல். கிளை மாக்ஸில்தான் நான் ஒரு பெண் சி.ஐ.டி. ஆஃபீசர் என்பதே தெரியவரும். அந்த சீனில், நான் துப்பாக்கியால், வில்லனைச் சுடுவது போல காட்சி. துப்பாக்கியைச் கையில் கொடுத்தவுடன், எனக்கு கைகள் நடுங்க ஆரம்பித்துவிட்டன. நான் பயப் படுவதைப் பார்த்து, எம்.ஜி.ஆர். சிரித்து விட்டு, என்னைக் கூப்பிட்டு, பக்கத்தில் நிற்கவைத்து, துப்பாக்கியை எப்படிப் பிடிக்கக்கணும் எப்படி சுடணும் என்றெல் லாம் சொல்லிக் கொடுத்தார்.

''நான் சுட்டால், நிஜமாலுமே அசோ கனுக்கு அடிபட்டுவிடப் போகிறது!'' என்று சொன்னேன். அவர், ''இது டம்மி துப்பாக்கி; ஒண்ணும் ஆகாது'' என்று தைரியம் சொல்லி, அந்தக் காட்சியில் நடிக்க வைத்தார். அந்த சீனில் வில்லனை துப்பாக்கியால் சுட்டு, எம்.ஜி.ஆரை நான் காப்பாற்றுவது போல் வரும். பின்னாளில் அந்தக் காட்சிக்கு நான் சற்றும் எதிர்பார்க் காத அளவில் எனக்குப் பாராட்டுக் கிடைத் தது. ஆமாம்! ஒரு நாள் செஞ்சியிலிருந்து கும்பலாக வந்த நரிக்குறவர்கள், ''எம்.ஜி. ஆரை காப்பாத்தினீங்களே தாயி!'' என்று சொல்லி, எனக்கு ஆப்பிள் பழ மாலை ஒன்றைப் போட்டு, இன்ப அதிர்ச்சி கொடுத்துவிட்டார்கள்.

'உரிமைக் குரல்' படப்பிடிப்பு கர்நாட காவில் மங்களூர் பகுதியில் நடந்தது. அங்கே தங்குவதற்கு ரொம்ப சௌகரிய மாக ஏற்பாடு செய்திருந்தாலும், மங்களூர் சாப்பாடு எனக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. அப்போது தேங்காய் சீனிவாசன், சபரி மலைக்கு மாலை போட்டுக் கொண்டிருந்ததால் ஸ்டவ் அடுப்பு, சில பாத்திரங்கள், அத்தியாவசியமான பொருள்கள் எல்லாம் கையோடு கொண்டு வந்தி ருந்தார். நான் அவரிடம், என் தங்கை சித்ராவை விட்டு நமக்கு சமைக்கச் சொல்லிடறேனே!'' என் றேன். அவரும் சந்தோஷமாக சம்மதித்தார்.

அந்த ஓட்டலின் பால்கனியிலேயே ஒரு மூலையை நாங்கள் சமையலறையாக மாற்றிவிட்டோம்; தினமும் சமைத்து, வாய்க்கு ருசியாக சாப்பிட்டோம். ஒரு நாள் மதிய சாப்பாட்டின்போது எம்.ஜி.ஆர்.கூட என் தங்கை சமைத்த சாப்பாட்டை ருசித் துப் பாராட்டினார்.

பொங்கல் சமயத்தில், எம்.ஜி.ஆர். சத்யா ஸ்டுடியோவில் எல்லா தொழிலாளர் களுடனும் சேர்ந்து, கோலாகலமான முறையில் பொங்கல் பண்டிகையைக் கொண்டாடுவார்.

எம்.ஜி.ஆர். இருந்த காலத்தில் சினிமா உலகில் பெரிய அளவில் எந்த பிரச்னை யுமே வந்தது கிடையாது. யாருக்கு என்ன பிரச்னை வந்தாலும், எம்.ஜி.ஆரிடம் போனால், சுமுகமாகத் தீர்த்து வெச்சிடு வார். எம்.ஜி.ஆர். என்ற மாமனிதருடன் நடித்த நாட்களை என் வாழ்நாளின் பொக்கிஷமாகவே நினைக்கிறேன்.

(அச்சு வெல்லம் இனிக்கும்)

நெகிழ வைத்த மனித நேயம்!

ஒரு முறை நான், பெங்களூருவிலிருந்து 'யஷ்வந்த்பூர் - ஹவ்ரா' ரயிலில் கொல்கத்தாவுக்கு பயணித்து கொண்டிருந்தேன். எதிரில் உட்கார்ந்திருந்த இரண்டு ஒரிஸா காவல்காரர்களிடம் முதியவர் ஒருவர் ஏதோ கேட்டார். அவர்கள் 'இல்லை' என்பதுபோல் கை ஆட்டினார்கள்.

அந்த முதியவரின் கண்கள் கலங்கி இருந்தன. திரும்பத் திரும்ப அந்த முதியவர், அவர்களிடம் வந்து ஏதோ கேட்டுக் கொண்டே இருந்தார். அவர் பேசிய கடைசி வார்த்தை ''எப்ப வரும்?'' என்றது மட்டும் எனக்கு கேட்டது. ''உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?'' என்று கேட்டேன். இதைக் கேட்ட அந்த முதியவர், ''நீங்கள் தமிழா?'' என்று கேட்டு, கண்களில் கண்ணீர் வழிய, தான் சென்னை - ஹவ்ரா மெயிலில் ஒரு ட்ராவல்ஸ் குழுவுடன் வரும்போது, ராஜ முந்திரி ஸ்டேஷனில் தண்ணீர் பிடிக்க இறங்கியதால், ரயிலைத் தவற விட்டதாகவும், புவனேஸ்வர் போக வேண்டும் என்றும் சொன்னார். அவரிடம் ட்ராவல் குழு ஃபோன் நண்பர் இல்லை. ஆனால் மங்கையர் மலர் இதழில் அந்த ட்ராவல்ஸ் விளம்பரத்தைப் பார்த்துதான் வந்ததாகக் கூறினார்.

உடனே என்னிடம் இருந்த 'மங்கையர் மலர்' (ஜூலை) இதழை எடுத்துப் பார்த்தேன். அவர் குறிப்பிட்ட அந்த ட்ராவல்ஸ் விளம்பரத்தில் இருந்த தொலைபேசி எண்ணைத் தொடர்பு கொண்டு, அன்று பயணித்துக் கொண்டிருந்த டூர் கைடை தொடர்பு கொண்டேன். பதற்றத்தோடு இருந்த அவரது குழுவிடமும் நிலைமையை விளக்கினேன்.

எங்கள் இரயில் இரவு 11.30க்கு புவனேஸ்வரில் வரும்போது இந்த பெரியவரை அழைத்து செல்லும்படி கூறினேன். அவர் மூன்று மணி நேரம் புவனேஸ்வர் ஸ்டேஷனில் காத்திருந்து அந்த முதியவரை அழைத்துச் சென்றார் அப்போது அஹமத் என்னும் ஒரு முஸ்லிம் தன் செல்ஃபோனைக் கொடுத்து, எவ்வளவு முறை வேண்டுமானாலும் ஃபோன் செய்யுங்கள் என்று சொன்னார். இதுதான் மனித நேயம்.



புவனேஸ்வரில் சீதாராமன் என்னும் இந்த முதியவரை ட்ராவல்ஸ் குழுவின் கைடு பரிவோடு கையைப்பிடித்து அழைத்துச் சென்றபோது, என் தந்தை என்னைவிட்டு பிரிந்து போவதுபோல் என் கண்களில் நீர் துளிர்த்தது.

- சாந்தா ஜானகிராமன்,
கொல்கத்தா

சூரியன்	புதன், சுக்ரன்		கேது
குரு	1.4.2010 அன்று ராசி கிரகநிலை		செவ்
ராகு		சந்திரன்	சனி

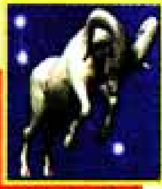
கிரக நிலை

துல்லியமான கணிப்புகளும், எளிய பரிகாரங்களும்!

ஏப்ரல் மாதம் எப்படி?



கணித்து வழங்குபவர் : சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை 1 ஆம் பாதம்

குருபகவான் அருளால் மறைமுகமாகத் தொல்லை தந்து கொண்டிருந்த போட்டி, பொறாமை நீங்கும் உங்களுக்கு தெய்வத்தின் அருளும் அதிர்ஷ்டமு இருப்பதால், அவ்வப்போது துன்பத்திலிருந்து விடுபடுவ கள். பூமி, நிலம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்தைக் கவ முடன் கையாள வேண்டியது அவசியம்!

குடும்ப வாழ்க்கை உற்சாகமாகச் செல்லும். சிலருக்கு புதிய வீடு வாங்கு வாய்ப்பு ஏற்படும். கடன் தொல்லை கட்டுக்குள் இருந்து வரும். பொன் பொருள் சேர்க்கும் வாய்ப்பு உண்டு. சில முயற்சிகளில் தடைகள், தாமத ஏற்பட்டாலும் காலப்போக்கில் வெற்றிவாகை சூட உதவியாக இருக்கும் திருமண விஷயத்தில் மட்டுமின்றி எதிலுமே முன்னெச்சரிக்கை உணர்வுட நடந்து கொள்வது நல்லது. உங்கள் பலவீனத்தின் காரணமாக மனம், அடிக்க பதற்றம் அடையும். தேவையற்ற பழக்கங்களை நீக்கி விட்டால் நிம்மதியா செல்வாக்குடன் வாழலாம். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணங்கள் சேர்க்கை ஏற்பட்டாலும், தேவையற்ற செலவுகளைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியம் வாகனங்களில் செல்லும்போது மிகுந்த கவனம் தேவை. வயிறு தொடர்பா சிறு சிறு கோளாறுகள் ஏற்பட்டு நீங்கும். கை கால், உளைச்சல் சற்று தொல்லை தரும்.

பரிகாரம்
திங்கட்கிழமை தோறும் மகாலக்ஷ்மியை வழிபட்டு வரவும். பணவரவுகள் சரளமாக இருக்கும்.

கார்த்திகை, 2,3,4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

இம்மாதம் ராசிநாதனும் புதனும் சேர்ந்து விரய ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் எதிர்பார்த்த பணம், ஓரளவு கைக்கு வரும். எனினும் வரவுக்கும் செலவுக்கும் இழுபறி போட்டி இருக்கும். சேமிப்பு கைகொடுக்கும். தொழில் சூடுபிடிக்கும். உடல்நிலை தேறும். கொடுக்கல் வாங்கலில் இருந்த தடைகள் நீங்கும். நண்பர்களுடைய ஒத்துழைப்பு மனத்துக்குத் தெம்பு தரும்.

நீங்கள் எப்போதும் தர்ம சாஸ்திரத்துக்கு மதிப்பு கொடுப்பவர்கள், தெய்விக நம்பிக்கை உடையவர்கள். வீடு, வாகனம், வாங்க, விற்க, வாய்ப்புகள் தேடி வரும். ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடும்போது நிதானப்போக்கை கடைப்பிடிப்பது அவசியம். நீங்கள் எங்கு சென்றாலும் உங்கள் மீது பொறாமை கொண்டவர்கள், தேடி வந்து தொல்லை தருவார்கள். ஆனாலும் நீங்கள் எடுத்த காரியத்தை வெற்றிகரமாக நடத்தி முடித்து சாதனை புரிவீர்கள்.



அயல்மொழி பேசுபவர்களால் உதவி கிடைக்கும். சகோதரர்கள் உதவியால் சொத்து சேரும். வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்களின் உடல் நிலையில் சிறிது பாதிப்பு ஏற்பட்டு சரியாகும். தேவையற்ற அலைச்சல் நிறைய ஏற்பட்டாலும் அதனைக் குறைக்க முயலுங்கள். அவசரத்தையும், பதற்றத்தையும் கைவிடுங்கள்.

பரிகாரம்
வெள்ளிக்கிழமைதோறும் துர்க்கையை குங்குமத்தால் அர்ச்சிக்கவும். தேன் நைவேத்தியம் செய்யவும். தேடிச் சென்ற பொருள் நாடி வரும்.



மிதுனம்

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

ஜீவன ஸ்தானத்தில் சூரியன் சஞ்சாரம் செய்வது, புத சுக்கிர சேர்க்கை அனுகூலமானது என்றாலும் வார்த்தைகளில் நிதானம் தேவை. உங்களிடம் இருக்கும் எச்சரிக்கை உணர்வும், நிதானமும் பாராட்டுக்குரியது. உங்களிடம் எப்போதும் இது தொடர்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி குறைகூறுவதைத் தவிர்த்து கவனித்துச் செயல்படுவது நல்லது.

குடும்பத்தில் சிறு குழப்பங்கள் தோன்றி மறையலாம். சகோதர சகோதரி வழியில் பண விஷயமாகவோ நிலம் விஷயமாகவோ சிறு சங்கடங்கள் தோன்றக் கூடும். மற்றவர்களுக்குக் கடன் கொடுப்பதும், புதிய கடன் விஷயத்திலும் நிதானப் போக்கு அவசியம். அரசு சார்ந்த தொழில் புரிபவர்களுக்கு சற்று அனுகூலமான சூழ்நிலை தென்படுகிறது. கலைத்துறை சார்ந்த பெண்கள், எதிர்பாராத மாற்றங்களை சந்திக்க முடியும். பணவரவு ஓரளவு இருக்கும். எடுத்த காரியங்கள் வெற்றி இலக்கைத் தொடும். பாராட்டும், புகழும் கிடைக்கும். வீடு, வாகனம் வாங்க, புதுப்பிக்க வாய்ப்புண்டு. கணவன் - மனைவியிடையே அன்பு மேம்படும். குடும்பத்தில் சுபகாரியங்கள் நடக்கும். குழந்தை இல்லாதவர்களுக்கு குழந்தை பாக்யம் கிட்டும்.

பரிகாரம்

செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் கந்தசஷ்டி கவசம் சொல்லி வழிபட்டு வரவும். வந்த வினைகள் தீரும்.



கடகம்

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

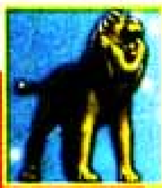
பாக்கியஸ்தானத்தில் உள்ள சூரியன் அருளால் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் உயரும். கல்வி, கேள்விகளில் சிறந்தவர்கள் கூட உங்கள் ஆலோசனையைப் பெறுவார்கள். பொருளாதாரத்தில் இருந்து வந்த மந்தநிலை மாறும். கையை விட்டுச் சென்ற பணம், மீண்டும்வரும் வாய்ப்பிருக்கிறது. குடும்பத்தில் ஏற்படும் சில குழப்பங்கள் உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு இதுவரை தடையாக இருந்தன. இனி அந்தத் தடைகள் நீங்கும்.

வெளியூர்ப் பயணம் செல்ல நேரிடும். பணத்தால் செல்வாக்குப் பெறுவீர்கள். உங்களது குலதெய்வத்தின் ஆலயத்தில் குறைபாடுகள் இருப்பின், அதை நிவர்த்தி செய்யுங்கள். விவசாயிகளுக்கு அதிக மகசூல் கிடைக்கும். தோப்பு, தோட்டம், வயல்களிலிருந்து கிடைக்கும் வருமானம் பெருகும். வாகனங்களால் ஓரளவு செலவு ஏற்படும். உடல் நிலையில் சிறு கோளாறு தோன்றி நிவர்த்தியாகும். குடும்பத்தில் இலேசான சலசலப்பு உருவாகி மறையும். சகோதர சகோதரிகளுடன் விட்டுக் கொடுத்து நடந்து கொள்வது நல்லது.

சுப காரியங்கள் நடக்கும். குழந்தைகளால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும். ஆடை, ஆபரணங்கள் வாங்கும் நிலை உண்டு. உறவினர்கள் வருகையால் வீட்டில் மகிழ்ச்சி நிலவும். குடும்பத்தினரோடு சுற்றுலா செல்வீர்கள்.

பரிகாரம்

தினந்தோறும் ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வரவும். ராமன் அருள் கிட்டும். மனமகிழ்ச்சி உண்டாகும்.



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் விரய ஸ்தானத்தில் உள்ள செவ்வாயாலும், ராசிநாதன் எட்டில் இருப்பதும் எதிர்பாராத சிறு சிறு சச்சரவுகளை உண்டு பண்ணும். தாயாராலும், தாய்வழி உறவினராலும் சிறு சிறு பிரச்னைகள் தலைதூக்கும். உடல் நலனில் கவனம் தேவைப்படும். வீண் செலவுகளைத் தவிர்ப்பது நலம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வழக்கு விவகாரங்களில் அனுகூலமான போக்கு உண்டாகும். உங்கள் திறமை வெளிப்படும். வசீகரச் சக்தி கூடும். பெண்கள், நலம் பெறுவார்கள். புதிய ஆடை, ஆபரணங்கள் சேரும். ஆடவர்கள், அனுகூலம் பெற வாய்ப்புகள் உண்டு. வாகனத்தில் செல்லும்போது உஷார்.

உழைப்பாளர்கள், தொழிலாளர்கள், விவசாயிகள் ஆகியோருக்கெல்லாம் திறமைக்குரிய பலன் கிடைத்து வரும். சோம்பலுக்கும், தூக்கத்துக்கும் இடம் தராதீர்கள். பேச்சில் நிதானத்தைக் கடைபிடிப்பது அவசியம். யாரிடமும் வாக்குவாதம் பண்ண வேண்டாம்.

வசிக்கும் வீட்டையும், தொழில் நடத்தும் இடத்தையும் மாற்றலாமா என்று யோசித்து வருகிறீர்கள். இடத்தை மாற்றுவதால் மட்டும் பிரச்னை தீராது. நீங்கள் தன்னம்பிக்கையையும் முயற்சியையும் கைவிட வேண்டாம். கஷ்டங்கள் விலகும். கவலைகள் மறையும்.

பரிகாரம்

ஞாயிறு தோறும் காலை 6 மணியிலிருந்து 7 மணிக்குள் சூரிய ஹோரைக்குள் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் படித்து வரவும்.

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள் அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் புதனும், சுக்கிரனும் எட்டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது நிறைய போட்டிகளை சந்திக்க வைக்கும். உங்கள் திறமை உங்களுக்குத் தெரியும். இதுவரை உங்கள் கைகளைக்கட்டிப் போட்டு, திறமைகளை முடக்கிப் போட்டது போன்ற நிலை இருந்தது. இனி அப்படி ஏதும் இல்லை. உங்கள் செயல் திறன் படிப்படியாய் வளரும். நீங்கள் தற்போது செய்து கொண்டிருக்கும் தொழிலில் அதிக ஆர்வத்தையும், முயற்சியையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உழைப்புக்குத் தகுந்த பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

நீண்ட நாட்களாக முடிவடையாமலிருக்கும் பூமி சம்பந்தமான பிரச்னைகள், வழக்குகள் முடிவுக்கு வரும். பெண்களுக்கு பொறுப்புகள் கூடும்.

வாயுத் தொல்லை ஏற்பட்டு குணமாகும். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். கடன் சுமை குறையும். தகப்பனார் மற்றும் உடன் பிறந்தோர் உடல் நலம் பாதிப்படைந்து நிவர்த்தி அடைவார்கள். சுபகாரியங்கள் கைகூடும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதனால் பெண் பார்க்கும் அல்லது மாப்பிள்ளை பார்க்கும் முயற்சியில் ஈடுபடலாம். விரும்பியபடியே மணவாழ்வு அமைய ஓரளவு கை கொடுக்கும்.



பரிகாரம்

தினந்தோறும் விஷ்ணு சஹஸ்ரநாம பாராயணம் செய்து வரவும். எதிர்பார்த்த காரியங்கள் நல்ல விதமாக முடியும்.



சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் சுக்கிரன், ஜன்மராசியைப் பார்வையிடுவதால் பணம் ஓரளவு உங்களைத் தேடி வரும். கையில் கிடைக்கும் பணத்தைக் கவனமாகப் பாதுகாத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய பொறுப்பு உங்களுக்கு இருக்கிறது. நீங்கள், அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்யவும் தயங்க மாட்டீர்கள்.

கணவன்-மனைவி உறவில் ஏற்பட்டிருந்த விரிசல் நீங்கி அந்நியோன்யம் நிலவும். இருப்பினும் தம்பதியர் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன் வாழ்வது நல்லது. குழந்தைகள் மூலம் சுபசெலவு உண்டாகும்.

சொத்து சேருமா, வாகனங்கள் வாங்க முடியுமா, என்றெல்லாம் ஆசைகள் அலைமோதும். நீங்கள் நினைத்ததை வாங்கலாம். ஆனால், உடனடியாக முடியாது. அதற்குரிய அஸ்திவாரங்களை இந்த மாதம் போட்டு விடுவீர்கள். நாளடைவில் உங்கள் ஆசைகள் ஈடேறும்.

உடல் நிலையில் பெரிதாக எதுவும் கோளாறு இல்லை. அடிக்கடி இருக்கும் வாயுப்பிடிப்பு, வயிற்றுவலி, கைகால்குடைச்சல் போன்றவை அவ்வப்போது வந்து தலைகாட்டி சற்றுவேதனையைத் தந்துவிட்டுப் போகும். கைபொருள் மீது கவனம் தேவை.

பரிகாரம்

சனிக்கிழமை தோறும் அனுமனைப் பூஜித்து, அவரது ஸ்லோகங்களைச் சொல்லி வரவும். விரோதம் மறைந்து வெற்றி உண்டாகும்.

விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

இந்த மாதம் ஆறாம் இடத்தில் உள்ள புதன் - சுக்கிரனால் மறைமுகத் தொல்லைகள் ஏற்பட்டாலும் தொழிலில் இருக்கும் போட்டி மறையும். மறைமுகத் தொல்லை கொடுத்தவர்கள் ஒதுங்குவார்கள். பிரிந்து சென்ற உறவினர்கள், நண்பர்கள் தேடி வந்து உதவுவார்கள். மனத்தில் ஏற்பட்டிருந்த சஞ்சலங்கள் நீங்கும்.

உடல் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும். தடை விலகி திருமணம் கைகூடும். மனைவி வீட்டுச் சொத்துக்கள் வந்து சந்தோஷத்தைத் தரும். நிலம் வாங்கும்போது முழு அளவில் விசாரித்து வாங்குங்கள். பெண்களுக்கு சிறு பிரயாணங்கள் மனமகிழ்ச்சியை உண்டு செய்யும். மாணவ / மாணவியர் படிப்பில் கவனம் செலுத்தவும். உத்யோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு சஞ்சலங்கள் விலகும். சிலருக்குப் பதவியில் விரும்பிய மாற்றங்கள் உண்டாகும். நண்பர்கள் / உறவினர்கள் மூலம் ஆதாயம் கிட்டும். வெளிநாட்டு பிரயாணம் செல்ல நேரிடும்.

அடுத்தவர்களின் தலையீட்டால் தடைபட்டு நின்ற சுபகாரியங்கள், இனிதே நிறைவேறி மகிழ்ச்சி தரும். ஆன்மிக ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு அதிகமான சந்தோஷம் கிடைக்கும். தெய்வதரிசன வாய்ப்புக்கான பயணம் மேற்கொள்வீர்கள். மகான்களின் சந்திப்பு கிடைக்கும்.



பரிகாரம்

செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் நவக்கிரகங்களில் அங்காரக பகவானை, சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சித்து வழிபடவும். மங்கள காரமான காரியங்கள் நல்லவிதமாக முடியும்.



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் நான்காம் இடத்தில் உள்ள சூரியன் அருளால் நினைத்த காரியங்கள் நடக்கும். செல்வமும் செல்வாக்கும் பெருகும். வேலை பார்க்கும் இடங்களில் இருக்கும் சிறு சிறு தடைகள் கூடத் தகர்த்தெறியப்படும் இதுவரை தனது திறமைக்குச் சரியான வாய்ப்பு கிடைக்க வில்லையே என்று ஏங்கிக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு வாய்ப்புகள் தேடி வரும். அதனை தக்க வகையில் பயன்படுத்திக் கொள்வது உங்களிடம்தான் இருக்கிறது.

குடும்ப நிலவரத்தைப் பொறுத்தவரையில் கணவன்-மனைவி அன்பில் அதிக நெருக்கம் ஏற்படும். விட்டுப்பிரிந்த சொந்தங்கள் மீண்டும் ஒன்று கூடும். நண்பர்கள் வழியில் நன்மை பெருகும். வெளிநாடுகளிலிருந்து நண்பர்களும், உறவினர்களும் தேடி வந்து உதவுவார்கள்.

கொடுத்த வேலையைச் சிறப்பாக, விரைவாக செய்வீர்கள் என்ற நல்ல பெயர் உங்களுக்கு இருக்கிறது. அதைத் தொடர்ந்து தக்க வைத்துக் கொள்வீர்கள்.

திருமணத் தடைநீங்கி மனம் போல வாழ்க்கை அமையும். மாணவப் பருவத்தினருக்கு கல்வியில் மேன்மை கிடைக்கும். பிரிந்த நண்பர்கள் ஒன்று சேருவார்கள். வாகனம், வீடு வாங்க வாய்ப்பு ஏற்படும்.

பரிகாரம்

வியாழக்கிழமை தோறும் தக்ஷிணா மூர்த்தியை வில்வ இலைகளால் பூஜித்து வரவும். தடைபட்ட நல்ல காரியங்கள் நினைத்தபடி வெற்றிகரமாக முடியும்.

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் நான்காம் இடத்தில் உள்ள புதன், சுக்கிரன் அருளால் காரிய சாதனை நிகழ்த்துவீர்கள். உங்களுக்கு அரசாங்க வேலை இல்லை யென்றாலும், அரசாங்கத்தால் ஏதாவதொரு வகையில் லாபம் சம்பாதித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். பணவருவாயில் தடங்கல் ஏதும் இராது. வருமானம் சற்றுக் குறையும் காலத்தில் மருத்துவச் செலவுகள் எட்டிப் பார்க்கும். கடன் வாங்கியாவது மருத்துவச் செலவுகளைச் சமாளித்து விடுவீர்கள். எனினும் பெரிதாக பாதிப்பேதும் ஏற்படாது.

வீடு, நிலம் போன்றவற்றில் இப்போது நாட்டம் காட்ட வேண்டாம். திருமண விஷயத்தில் இழுத்துப் பறித்து இறுதியில் வெற்றி கிடைக்கும். எனினும் ஒருமுறைக்குப் பலமுறை யோசித்து முடிவு செய்ய வேண்டும். பெண்களுக்கு புதிய முயற்சிகள் எதிர்பார்த்த வெற்றியைக் கொடுக்கும். குழந்தை பாக்கியம் உண்டாகும். கல்வி சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள், சாதகமாகவே காணப்படும். குடும்பத்தில் உறவினர்கள் உங்களை அளவுக்கு மீறிப் புகழ்வார்கள். முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்கும்போது உங்கள் மனைவியிடம் மனம் விட்டுப் பேசி ஆலோசியுங்கள்.



பரிகாரம்

முழு முதற் கடவுளாம் விநாயகப் பெருமானைத் தொடர்ந்து வழிபட்டு வாருங்கள். விரயங்கள் குறைந்து தடைகள் விலகும்.

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம்



இந்த மாதம் குடும்ப ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிக்கும் சூரியனால் பேச்சாற்றல் பெருகும். எடுத்த செயல்களை வெற்றிகரமாக முடிப்பீர்கள். அதனால் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் உங்களைப் புகழ்வார்கள். புது முயற்சிகள் கைகூடும். புகழும் தேடி வரும். தொழிலாளர்கள், விவசாயிகளுக்கு இதுவரை இருந்த சிரமங்கள் குறையும். பண வரவு ஓரளவு இருக்கும். வருவாய் ஓரளவு திருப்தியாக இருந்தாலும், செலவு கட்டுக்குள் இருக்காது. உறவினர்களால் வரவும் செலவும் மாறி மாறி வரும். வழக்குகள் முடிவுக்கு வரும். மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படும்.

பெண்களுக்கு சேமிப்புகள் செலவழியும் நேரம். என்றாலும், விரயங்கள் எல்லாம் சுபமானதாகவே அமையும். கணவன் - மனைவி இடையே சிறு சிறு சலசலப்புகள் தோன்றி மறைந்து, அதிக நெருக்கத்தை வரவழைக்கும். உடன் பிறந்தவர்களால் அனுகூலம் உண்டாகும். அலைச்சல் அதிகரிக்கும் நேரம் இது. குடும்பத்தின் முன்னேற்றத்துக்காக திடீரென்று பணம் செலவு செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும். பெரியவர்களின் அதிருப்திக்கு ஆளாகாமல் பக்குவமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். பிற மதத்தினர் அல்லது பிறமொழி பேசுபவர்களால் நல்லது நடக்கும். தூரதேச பிரயாணம் செல்ல நேரிடும்.

பரிகாரம்

மாலை வேளையில் சிவாலயம் சென்று வழிபட்டு வாருங்கள். எதிர்பாராத லாபங்கள் தேடி வரும்.

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

இந்த மாதம் இரண்டாம் இடத்தில் உள்ள புதன் சுக்கிரனால் தேவையற்ற பணச் செலவுகள் உண்டாகும். எதிர்பார்த்த அளவு பணம் கைக்கு வராவிட்டாலும், ஓரளவு வரும். கடின முயற்சிக்குப் பின் எடுத்த காரியங்கள் எல்லாம் கைகூடும். தொழிலில் படிப்படியாக முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

உறவினர்களால் சில நேரங்களில் தொல்லை ஏற்படும். குடும்பச் சொத்து பாகம் பிரியும். உடல் நலம் ஓரளவு சீரடையும். ஒவ்வொரு காரியத்தில் இறங்கும் முன்பும் ஒரு தடவை, இரு தடவை யோசித்து இறங்குங்கள். அதனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் லாபம் அதிகமாகும். குடும்பத்தில் குழப்பம் வந்து நீங்கும். மனம் அடிக்கடி அலைபாயும். பக்தி ஞானம் கைகூடும். எங்கு சென்றாலும் போராட்டமாக இருக்கும். ஆனாலும் காரியம் கை கூடி சந்தோஷம் தரும். திடீர் பயணங்கள் செய்வீர்கள். உங்கள் திறமையைப் புகழ்ந்து பலர் பாராட்டுவார்கள். நல்லவர்களின் நட்பு கிடைக்கும். மனக்கசப்புகள் விலகும். நண்பர்களில் சிலர் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மரியாதையால் பொறாமைப்பட்டு, உங்கள் முக்கியத்துவத்தைக் குறைக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபடுவார்கள். கவலைப்பட வேண்டாம். நீண்ட நாள் இழுத்துக் கொண்டிருந்த கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி கிட்டும். ஆன்மிகத்தில் அதிக ஈடுபாடு உண்டாகும்.



பரிகாரம்

புதன் கிழமைதோறும் பெருமாள் கோயிலுக்குச் சென்று வழிபடுங்கள். சொந்தங்கள் இடையே ஏற்படும் மனக்கசப்பு விலகும்.

கோபப்படுவதை நிறுத்துவது எப்படி? - என்.வி.பாலு, ஸ்ரீ அரபிந்தோ சொஸைட்டி, சென்னை - 40, விலை ரூ.20.00

ஸ்ரீ அரவிந்தர், ஸ்ரீ அன்னையின் படைப்புகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மேற்கோள்களோடு எழுதப்பட்ட வழிகாட்டு நூல்.

குழந்தைகளுக்கான பல் பாதுகாப்பு - டாக்டர் ஜி.தண்டபாணி, டாக்டர் பெரிய கருப்பன் சொக்கலிங்கம், நலம் வெளியீடு, சென்னை - 18. விலை ரூ.70.00

'விரல்சூப்பும் பழக்கம் உள்ள குழந்தைகளைக் கண்டிக்கவோ, துன்புறுத்தி தண்டிக்கவோ கூடாது' என்பது போன்று பெற்றோருக்கு அவசியமான ஆலோசனைகளுடன் எழுதப்பட்ட நூல்.

மன ஒருமைப்பாடும் தியானமும் - சுவாமி பரமானந்தர், தமிழில் சி.வரதராஜன், ஸ்ரீராம கிருஷ்ண மடம், சென்னை - 4, ரூ.25.00

'தளராத மன உறுதியை பக்தி நமக்குத் தருகிறது', 'ஓர் இஷ்ட தெய்வத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து அதைக் குறித்து சிந்தித்து, அதனுடன் நாமும் ஒன்றிவிடவேண்டும்' என்பது போன்ற அரிய வழிகாட்டல்கள்.

தன்னம்பிக்கை + விடாமுயற்சி = வெற்றி - துரை. விஜயகுமார், வானதி பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ.35.00

புகைப்படக் கலைஞராக அறிமுகமான இந்நூலாசிரியர், பலருடைய அனுபவங்களைத் தொகுத்து எழுதிய நூல்.

சித்தர்கள் நிலை - நா.சாமிநாதன், குமரன் வெளியீடு, தஞ்சாவூர் - 6, விலை ரூ.60.00

அறுபத்தைந்து சித்தர்களின் சிந்தனைகளிலிருந்து விவரங்களைத் தொகுத்து எழுதப்பட்ட நூல்

- வாசகன்

படிக்க... பயன் பெற...

என்றும் உங்களுடன்

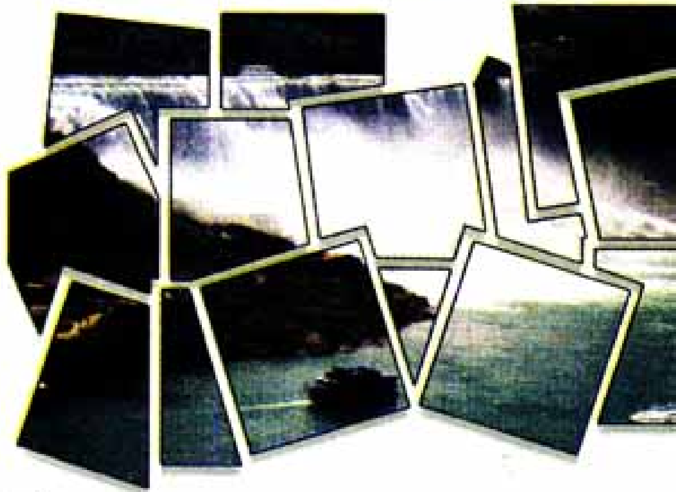
மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

சுற்றுலா புதிர் - 3

ரூ. 5,000 பரிசு

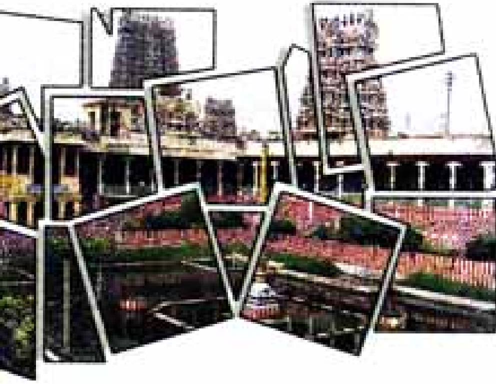
காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை, இயற்கை அழகும் பாரம்பரியப் பெருமையும் கொண்டு, பார்ப்போரை வியக்க வைக்கிறது நமது இந்தியா! இந்தியா மட்டுமல்லாது சர்வதேச சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட குறிப்புகளையும் தந்திருக்கிறோம். ஒவ்வொரு குறிப்பும் உணர்த்தும் விடையை அதற்கு எதிரே நிரப்புங்கள்.



1. மும்பையில் இந்த தெய்வத்தின் கோயில் மிகவும் பிரபலம்.

2. சுற்றுலா பயணிகள் குவியும் நயாகரா நீர்வீழ்ச்சி கனடா மற்றும் இந்த நாட்டின் எல்லையில் உள்ளது.

3. நரசிம்ம பல்லவர், ஆயனச்சிற்பி, சிவகாமி என்றவுடன் நினைவுக்கு வரும் இடம்



4. மதுரையில் .... மஹால் மிகப்பிரபலம்.

5. உலகின் மிகப் பெரும் இந்துக்கோயில் இந்த நாட்டில் உள்ளது!

6.கேரளாவில் இந்த ஊரில் உள்ள ஆலயத்தில் 'துலாபார' வேண்டுதல் நிறைவேற்றுதல் புகழ்பெற்றது.

7. மிகப்பிரபலமான தமிழக அருவி

8. மகரஜோதி காண இங்கு செல்லும் பக்தர்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல.

9. மாடு, முறுக்கு இரண்டுக்கும் பெயர்போன தமிழக ஊர்.

10. இமாச்சலப்பிரதேசத்தின் பிரபல சுற்றுலாத்தலம்.

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : சுற்றுலா போட்டி - 3 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.4.2010

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....

ஒரு தொழிலைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு: ஆர்வம், அனுபவம், தொழில்நுட்பம், முதலீடு, சந்தை வாய்ப்பு, குடும்பப் பின்னணி என ஆறு வகையான காரணிகள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

ஆர்வம்

தொழிலைத் தேர்ந்தெடுக்க அடிப்படை தேவை ஆர்வமே. உங்களிடம் முதலீடு, அனுபவம், தொழில்நுட்பம், குடும்பப் பின்னணி போன்றவை இருந்தும், ஆர்வம் இல்லையென்றால் அந்தத் தொழிலில் வெற்றி காணமுடியாது. சரி... ஆர்வமுள்ள தொழிலைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி? உங்களுக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் செலவழிப்பதற்கு எவ்வளவு பணம் தேவைப்



வாங்க,



பட்டுமோ, அவ்வளவு பணமும் உங்களிடம் இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு, ஓய்வு நேரத்தில் நீங்கள் என்ன தொழிலைச் செய்ய விரும்புகிறீர்களோ அதுவே உங்கள் மனத்துக்குப் பிடித்த தொழில். அப்போது அதில் மற்றவர்களைவிட ஒரு படி மேலாகவே நீங்கள் பணியாற்றுவீர்கள். நிச்சயம் வெற்றியும் பெறுவீர்கள்.

சிலருக்கு எந்தத் தொழிலும் பிடிக்காமல் போகலாம். மனத்துக்குப் பிடிக்கும் தொழில் தோன்றும்வரை காத்திருங்கள். சிலருக்கு மூன்று, நான்கு தொழில்கள் பிடிக்கலாம். அவை ஒரே துறை சாராதவையாகக்கூட இருக்கலாம். முதலில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து நீங்கள் தொடங்குங்கள். பிறகு மற்றவற்றுக்கு விரிவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

அனுபவம்

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தொழிலில் ஏற்கெனவே அனுபவம் இருந்தால் பாதி வெற்றி. தெரியாத தொழிலாக இருக்குமானால் அதுபோன்ற நிறுவனத்தில் பணியாற்றியோ, அல்லது அந்த அனுபவம் உள்ள ஒருவரை வேலைக்கு அமர்த்தியோ, தொழிலைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சர்வதேச அளவில் ஃபிரான்சைஸிங் (Franchising) அதாவது 'தனி உரிமைக் கிளைகள்' என்ற கான்செப்ட் பிரபலமாகி வருகிறது. உங்களிடம் முதலீடு செய்வதற்குப் பணம் மட்டும் இருந்தால் போதும். அவர்களே தொழிலுக்கான வியாபார உத்திகளையும், உற்பத்தி முறைகளையும் கற்றுக் கொடுத்து தொழிலை நடத்த உதவுவார்கள்.

உதாரணத்துக்கு, உணவகத் துறையை எடுத்துக் கொண்டால், மெக்டோனல்ட்ஸ் (McDonald's), கே.எஃப்.சி (KFC), சப்வே (Subway), பீட்சா கார்னர் (Pizza Corner), பீட்சா ஹட் (Pizza Hut) போன்ற பிரபல உணவகங்கள் அனைத்தும் இந்த ஃபிரான்சைஸ் அடிப்படையில் நடத்தப்படுபவையே.

தொழில் நுட்பம்

எல்லாத் தொழில்களுக்கும் இயங்கு முறை (Process) என்ற ஒன்று உண்டு. நம்முடைய அனுபவத்திலிருந்தோ அல்லது அனுபவஸ்தர்களிடம் இருந்தோ இதைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். ஆனால், இரசாயனம், மின்சாரம், மின்னணு, வாகனத் தயாரிப்பு போன்ற தொழில்நுட்பம் மிகுந்த துறைகளில் ஈடுபடும்போது, நடைமுறையில் வெற்றி கண்ட தொழில் நுட்பங்களை தகுதியானவர்களிடமிருந்து பெற்று, நாம் களத்தில் இறங்கவேண்டும். புதிதாகத் தொழில் தொடங்கவிருக்கும் தொழில் முனைவோர், தொழில்நுட்பங்களோ, எந்திரங்களோ அதிகம் தேவைப்படாத தொழில்களில் ஈடுபடுவது நல்லது.

முதலீடு

முதலீட்டைத் திரட்டுவதற்குப்

தொழிலதிபர் ஆகலாம்!

பல்வேறு வழிகள் இருக்கின்றன. சொந்தக் காசை முதலிடு செய்வது, தெரிந்தவர்களைப் பங்குதாரர்களாகச் சேர்த்துக் கொள்வது, வங்கிகளில் கடன் பெறுவது, வங்கி சாரா நிதி நிறுவனங்களில் கடன் பெறுவது, வென்ச்சர் கேப்பிட்டல் (Venture Capital) எனப்படும் முதலீட்டு நிறுவனங்களை அணுகுவது, பங்குச் சந்தையில் பங்குகள் வெளியிட்டுப் பணம் திரட்டுவது எனப் பல வழிகள் உள்ளன.

சந்தை வாய்ப்பு

சந்தை வாய்ப்பு பற்றி ஏற்கெனவே எழுதியிருக்கிறோம். சந்தையில் நீங்கள் தயாரிக்கும் பொருளுக்கு எந்த அளவுக்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள 'சாம்பிள் மார்க்கெட்டிங்' (Sample Marketing) பணியை மேற்கொள்ளுங்கள். முதலீட்டினை மேற்கொண்ட பிறகு முழிக்காமல், ஆரம்ப நிலையிலேயே தொழிலின் ஏற்புத் தன்மையைக் கண்டறிய இது

நான் ஒரு அழகுக் கலை நிபுணர். அழகுக் கலையைப் பயிற்சியாகக் கற்றுக் கொடுக்க விரும்புகிறேன். இதற்கு என்னென்ன அரசு அனுமதிகளைப் பெற வேண்டும்? பயிற்சி முடித்தவர்களுக்கு நான் தமிழ்நாடு அரசு அல்லது மத்திய அரசு அங்கீகாரத்துடன் கூடிய சான்றிதழை வழங்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

- ஜே.பிரிஸில்லா, கோவை

பான் கார்ட் (Pan Card): நீங்கள் தனி நபராக (Proprietor) நிறுவனத்தைத் தொடங்கினால் உங்களது பெயருக்கு பான் நம்பரை வருமான வரி அலுவலகத்திலிருந்து பெற வேண்டும். பங்குதாரர் (Partnership) நிறுவனமாகவோ அல்லது பிரைவேட் லிமிடெட் (Private Limited) நிறுவனமாகவோ தொடங்கினால் நிறுவனத்தின் பெயரில் பான் கார்ட் பெற வேண்டும்.

வங்கிக் கணக்கு: அடுத்ததாக வங்கியில் நடப்புக் கணக்கு தொடங்க வேண்டும். இதற்கு பான் கார்ட், இரண்டு பாஸ்போர்ட் அளவு புகைப்படங்கள், இருப்பிடச் சான்று, புகைப்படச் சான்று (வாக்காளர் அடையாள அட்டையின் நகல் அல்லது குடும்ப அட்டையின் நகல்) போன்றவை தேவை.

சிறு தொழில் பதிவுச் சான்றிதழ்: எம்.எஸ்.எம்.இ என்று அழைக்கப்படும் குறு, சிறு நடுத்தரத் தொழில்களுக்கான (Micro, Small & Medium Enterprises) அலுவலகத்தில் பதிவு செய்து, சிறு தொழில் உரிமத்தைப் பெறலாம். இது அவசியமல்ல; ஆனால் பெறுவது நல்லது. பிற்காலத்தில் அரசு மானியங்களைப் பெற உதவும்.

சேவை வரிச் சான்றிதழ் : உங்கள்

உங்களது தொழிலை முதலில் சிறிய அளவில் தொடங்குங்கள். முதல் நிலையில் நீங்கள் வெற்றி கண்டு விட்டால், அடுத்த நிலைக்கு பணம் புரட்டுவது எளிது. பணம் திரட்டுவதற்கென்று அனுபவம் வாய்ந்த ஆடிட்டர்களையோ அல்லது நிதி ஆலோசகர்களையோ உடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உதவும். ஓரளவு ஆர்டர் கிடைத்த பிறகு தொழிலை விரிவாகச் செய்யலாம்.

குடும்பப் பின்னணி

தொழிலில் ஈடுபட விரும்புபவருக்கு அவரது குடும்பப் பின்னணி அவசியமில்லை. ஆனாலும் குடும்பத்தினர் ஈடுபட்டிருக்கக்கூடிய அதே துறையில் அவரும் ஈடுபட்டால், அது பக்கபல



நிறுவனத்தின் ஆண்டு வருமானம் ரூ.9 லட்சத்தைத் தாண்டும்போது சென்ட்ரல் எக்சைஸ் (Central Excise) அலுவலகத்திலிருந்து சர்வீஸ் டேக்ஸ் (Service Tax) வரிக்கான எண்ணைப் பெற வேண்டும். வருமானம் ரூ.10 இலட்சத்தைத் தாண்டிய பிறகு, சேவை வரியை வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து வசூலித்து அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டும்.

இது குறித்த ஐயங்கள் ஏதேனும் இருக்குமானால், உங்கள் ஊரிலுள்ள மாவட்டத் தொழில் மையத்தையோ (District Industrial Centre) அல்லது கொடிட்சியா (CODITSSIA) அலுவலகத்தையோ தொடர்பு கொண்டு விவரங்கள் பெறலாம். மாறாக ஏதேனும் ஓர் ஆடிட்டரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

அரசு அங்கீகாரத்தைப் பொறுத்தவரை, முன்பு எம்.எஸ்.எம்.இ. நிறுவனம் இது போன்ற பயிற்சிக்கு அரசு அங்கீகாரத்தை வழங்கியது. ஆனால் இப்போது அது நிறுத்தப்பட்டுவிட்டது. இதற்குப் பதிலாக, ஏதேனும் ஒரு பல்கலைக் கழகத்தின் அங்கீகாரத்தைப் பெற்று உங்கள் பயிற்சியை வழங்கலாம்.

(வாசகிகள் கேள்விகளைத் தொடர்ந்து அனுப்பலாம்)

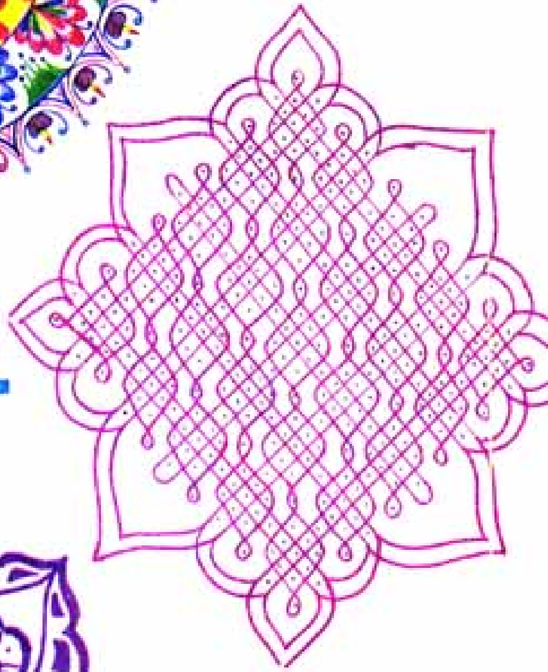
மாகவே அமையும். சப்ளையர்களை இனம் காணுவது, வாடிக்கையாளர்களைக் கண்டறிவது, வங்கிகளில் கடன் பெறுவது போன்றவையெல்லாம் மிகச் சுலபமாக இருக்கும்.

உதாரணத்துக்கு, காலங்காலமாக அச்சுத் துறையில் இருக்கும் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர், காகிதம்/மை விற்பனை அல்லது அச்சுத்துறை சார்ந்த ஏதேனும் ஒரு தொழிலைத் தொடங்குகிறபோது, அவருக்கு, அவரது குடும்பப் பின்னணி பல வகைகளிலும் உதவியாக இருக்கும். மேலும் சிறு வயதிலிருந்தே அவருக்கு அந்தத் தொழில் சார்ந்த பரிச்சயமும் இருக்கும் என்பதால், வெற்றி பெறுவது எளிதாகும்.

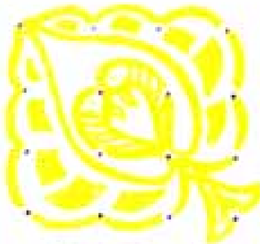
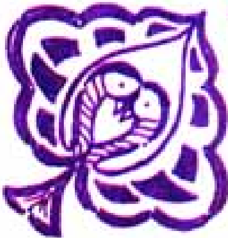
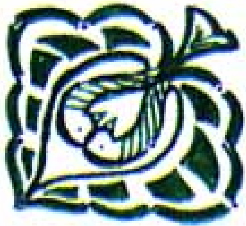
வண்ணக்



- ஆர்.ராஜேஸ்வரி,
போளூர்



- ஜி.வி.சாந்தி,
பவானி


8 புள்ளி - 8 வரிசை
(நேர்புள்ளி)

- காசி கி.நிர்மலா பிரேம்ஆனந்த்,
கோவங்குடி

வாசல் அழகு

கோலங்கள்!



17 புள்ளி - 17 வரிசை
(நேர் புள்ளி)

- பா.நிகிலா, நாமக்கல்



கோலம் பார்த்து புள்ளி
வைக்கவும்

- லக்ஷ்மி, ஸ்ரீரங்கம்



15 புள்ளி - 8 வரிசை
(இடைப் புள்ளி)

- எஸ்.பத்மாவதி சுப்பையன்,
மட்டையாந்திடல்



பணியாரத்தைப் பணிய

★ அது என்ன 'க்ரீன் டீ'? உண்மையிலேயே அது எடையைக் குறைக்குமா?

- சி.கலை அரசு, மும்பை

பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறும் கருத்து என்னவென்றால், 'க்ரீன் டீ' (HDL Cholestrol) நல்ல கொழுப்பை அதிகரித்து, (LDL Cholestrol)கெட்ட கொழுப்பை குறைத்து, உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது.

'க்ரீன் டீ' இலைகள் என்பது கறுப்பு டீயை விட மிகவும் குறைவாக பிராஸஸ் செய்யப்பட்ட இலைகள் என்பதால், தங்களுக்கே உரித்தான பச்சை வண்ணத்தையும் உடலுக்கு நன்மை விளைவிக்கும் பல சிறப்பம்சங்களையும் தக்க வைத்துக் கொள்கின்றன.

அதனால் க்ரீன் டீக்கு உண்மையிலேயே எடையைக் குறைக்கக் கூடிய சக்தி உண்டு என்பதே என் கருத்து. ஆனால், 'கடப்பாறையைத் தின்ற பின்னர் அது செரிக்க சுக்குக் கஷாயம் தேடுவதைப் போல', அளவுக்கதிகமான கலோரிகள் மிகுந்த கொழுப்புச் சத்து உணவுகளை சாப்பிட்டுவிட்டு 'க்ரீன் டீ'யை குடித்து எடையைக் குறைக்கலாம் என்று எதிர்ப்பார்ப்பது சரியாகாது. அளவுடன் 'க்ரீன் டீ'யைக் குடித்தோமானால் 'நோயற்ற எவர்க்ரீன் ஹாப்பி வாழ்க்கை வாழலாம்'!

★ குழிப் பணியாரத்துக்கு என் மீது என்ன கோபமோ தெரியவில்லை. எடுக்கவே வரமாட்டேன்கிறது. இதற்கு ஒரு தீர்வு கொடுங்களேன் ப்ளீஸ்!

- ஜி.ராஜலக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்

நான்-ஸ்டிக் குழிப் பணியார வாணலியை உபயோகித்து, அதிலுள்ள குழிகளில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி,

கீதா பாலகிருஷ்ணன்

மிதமான தீயில் குறைந்த மாவை ஊற்றவும். குழிப் பணியாரங்கள் சற்றே வெந்தவுடன், நீளமான இரண்டு பெரிய டீஸ்பூன்களினால் குழிப் பணியாரங்களை மெதுவாக திருப்பி, மேலே கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றவும். பணியாரங்கள் வெந்தவுடன் அதே இரண்டு டீஸ்பூன்களை உபயோகித்து கோல்டன் பிரவுனாக ஒளிரும் குழிப்பணியாரங்களை எடுக்கவும். சாதாரணமாக நாம் அரைக்கும் இட்லி மாவில் பொடிப்பொடியாக வெங்காயத்தை நறுக்கி போட்டு, உப்பு சேர்த்து இம்முறையில் குழிப் பணியாரமாக முதலில் செய்து பாருங்களேன் ராஜலக்ஷ்மி!

(ஒரு விரல் தொடு முனையில்) புத்தகம் பரிசு பெறுபவர்கள்...

வெப்பது எப்படி?

★ மேடம், மைக்ரோவேவ் அவனில் மஷ்ரூம் ரெஸிபி ஒன்றை சொல்லுங்களேன். உங்கள் அசத்தலான சொல்முறை பார்த்து நான் செய்முறையில் அசத்திவிடுவேன்!

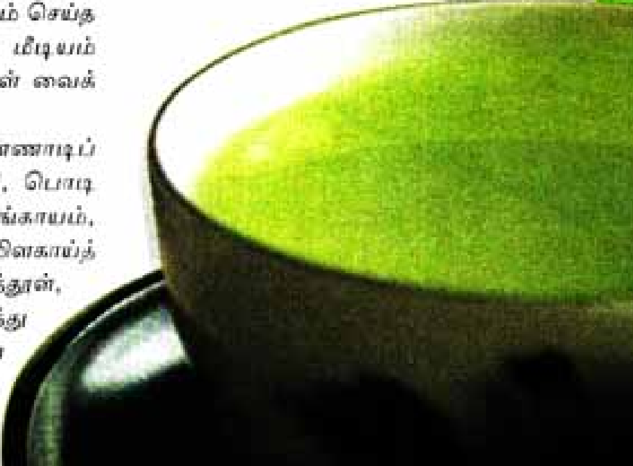
- ஆர்.பிந்தியா, பெங்களூர்

ஒரு மைக்ரோ ப்ரூஃப் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் வெண்ணெய், சுத்தம் செய்த மஷ்ரூம் இரண்டையும் கலந்து மீடியம் ஹை பவரில் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

ஒரு மைக்ரோ-ப்ரூஃப் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி, பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, சிவப்பு மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள்தூள், தனியாத்தூள், சோம்பு, உப்பு சேர்த்துக் கலந்து 'ஹை பவரில் ஆறு நிமிடங்கள் வைக்கவும். (நடுவே ஒரு முறை எடுத்து கலந்து விடவும்). வெளியே எடுத்து ஆறியதும் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும்.

அரைத்த விழுது, மஷ்ரூம் இரண்டையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து ஹை பவரில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். கொத்து மல்லித் தழை தூவி இறக்கவும். பூரி, சப்பாத்தி, பராத்தா போன்றவற்றுக்கு தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம்!

★ கொழுக்கட்டை மேல் மாவுக்கு ஊற வைத்த அரிசியை மிருதுவாக அரைக்கிறேன். தேவையான நீர், உப்பு, நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றை வாணலியில் போட்டு, அதில் அரைத்த மாவு விழுதைக் கலந்து, மிதமான தீயில் கைவிடாமல் கிளறுகிறேன். ஆனாலும் மாவு கட்டி தட்டுகிறது (சிறு சிறு உருண்டையாக) எப்படி



இந்த மாத ஸ்பெஷல் ரெசிபி
மிக்ஸ்ட் வெஜ் இட்லி



கோடை வெயிலில் இட்லி செய்வது மிகவும் சுலபம்; உடலுக்கும் நல்லது. பொங்கிய மாவை ஆவியில் வேக வைப்பது பாதி செரிமானம் ஆனதுக்கு சமம். அந்த இட்லி வகையையே காய்கள் சேர்த்து வண்ணமயமாக, சுவையாக, ஆரோக்கியமாக, சுலபமாக செய்து கொடுக்க இதோ சம்மர் ஸ்பெஷல் ரெஸிபி:

தேவையானவை:

இட்லி மாவு - 1 கப்
வெங்காயம் - 2,
கேரட் - 2,
கோஸ் - 100 கிராம்,
எண்ணெய் - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
இட்லி மிளகாய்ப்பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
தனியாப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகப்பொடி - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிப் பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தைப் போட்டு அதில் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் துருவிய கேரட், பொடியாக அரிந்த கோஸ், அனைத்துப் பொடிகள் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். வதக்கிய காய் - கலவையை இட்லி மாவுடன் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, எண்ணெய் தடவிய இட்லித் தட்டுகளில் ஊற்றி, ஆவியில் வேக வைத்து எடுக்கவும்.

செய்வது மேடம்?

- இராஜேஸ்வரி கிருஷ்ணன், பெங்களூரு

'அரிசியை ஊற வைத்து' - ஒகே ஆறு மணி நேரம் ஊற வைக்கிறீர்களா?

'மிருதுவாக அரைத்து' - ஒரு கப் அரிசிக்கு ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மிக மிக நைஸாக அரைக்கிறீர்களா?

'தேவையான நீர், உப்பு, நல்லெண்ணெய் வாணலியில் போட்டு, அதில் அரைத்த மாவு விழுதைக் கலந்து' இங்கு ஒரு சிறிய மாற்றம் அரைத்த மாவுடன் அரை கப் நீர் சேர்த்து நன்றாகக் கையால் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை ஒரு நான்-ஸ்டிக் தவாவில் (கவனியுங்கள் : வாணலியை விட நான்-ஸ்டிக் தவாவில் கட்டி தட்டாமல் மாவு கிளற வரும்) ஊற்றி, கரைத்த அரிசி மாவைப் போட்டு உப்பு சேருங்கள். மிதமானத் தீயில் நன்கு உருண்டு திரண்டு தவாவில் ஒட்டாமல் கிளறினால், கட்டி தட்டாமல் மாவு கிளறலாம். இந்த மாவில் 'டிரேஸிங் தாள்' போல் மிகமிக மெல்லிய கொழுக்கட்டை சொப்புகளைச் செய்து 'ஸ்டஃப்பிங்' வைத்து ஆவியில் வேக வைத்து அசத்தலாம்.

(அடுத்த இதழில் நிறைவு பெறும்)

பேராசிரியர். இல. கோமதி

15

நம் உடலில் ஏற்படும் வலிகள், ஜலதோஷம், காய்ச்சல் ஆகியவை நோய்கள் அல்ல. உடலில் நோய் உள்ளது என்பதை நமக்குக் காட்டும் அடையாளங்கள், அறிகுறிகள். வலி நிவாரண மாத்திரைகளைக் கொண்டு இவற்றைத் தற்காலிகமாக நாம் அடக்கி விடுகிறோம். இதனால் நோய் குணமாகிவிட்டது என்று அர்த்தமல்ல. நோயின் மூல காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து குணப்படுத்த வேண்டும். இந்த நோய் அறிதல் என்பதே சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை நோக்கம்.

அதிகாலையில் அலாரம் அடித்தவுடன், அன்றாட வேலைகளை அவசரமாக முடித்தாள் ஆனந்தி. ''அம்மா தலையை வலிக்குதும்மா'' என்று சொல்லியபடி வந்த தன் மகளிடம் காபி தம்ளரை நீட்டியவள், ''இந்தா இதை எடுத்துக் கொள்'' என்று குரோசின் மாத்திரை ஒன்றைக் கொடுத்தாள். வீட்டு வேலைகளை முடித்துவிட்டு அலுவலகம் வந்து தன் இருக்கையில் அமர்ந்தவள், தன் முதுகுவலியையும் அடி வயிற்று வலியையும் சமாளிக்க தானும் ஒரு குரோசினை விழுங்கினாள். இப்படி வலி நிவாரண மாத்திரைகளும், உணவு செரிமான மருந்துகளும், தற்போது அன்றாடம் நிறையப் பெருக்குத்

சீரும் சிறப்புமுடைய





சிலிர்க்க வைக்கும் சித்தர் வரலாறு

சித்த மருத்துவம்!

தேவைப்படுகின்றன.

மனித உடலில் பஞ்ச பூதங்கள் ஆட்சி செலுத்து கின்றன. அவற்றில் நீர் (சிலேத் துமம், கபம்) என்றும், நெருப்பு (பித்தம்) என்றும், காற்று - (வாதம்) என்றும் கொள்ளப்படுகிறது. முதலாவதாக இவை தன் அளவில் அதிகமாகாமலும், குறை யாமலும் இருக்கின்ற வரையில் உடலில் நோய் தோன்றாது. இவை அளவில் மாறும்போது நோய் ஏற்படுகிறது. இரண்டாவது நம் உடலில் சேருகிற நச்சுப்பொருள். இது சரியாக வெளியேற்றப் படாமல் உடலில் நீண்ட காலம் தங்கும்போதும் நோய் ஏற்படும் என்பது சித்த மருத்துவம் தரும் நோய்க் கான இரண்டு காரணங்கள்.

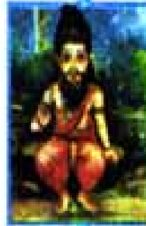
சாதாரணக் காய்ச்சல் என்பது பொதுவாக மூன்று காரணங்களால் வரும். முதலாவது உடம்பில் பித்தம் அதிகமானால் வரக்கூடிய பித்த ஜுரம். இரண்டாவது நுரையீரல் சரியாக நச்சுப் பொருளை வெளியேற்றாத தால் வரக்கூடிய கபஜுரம், மூன்றாவது நோய்த் தொற்றுக் களாலும், உடல் உறுப்புகள் அழற்சியாலும் நுண்ணுயிர் (Bacteria virus) தாக்கத்தாலும் வரக்கூடிய ஜுரம். இந்த மூன்று வகை காரணங்களுக் குத் தரப்படும் சித்த மருந்துகள் வேறு வேறு. காய்ச்சல் என்பது ஓர் அடை யாளமே தவிர

நோய்க்கான காரணம் அல்ல.

மருத்துவர் என்பவர் யார்? இந்தக் கேள்விக்கு, நோய் அறிதல் (கண்டுபிடித்தல்) மருத்துவத் தாவர வியல், உயிர் வேதியியல், மருந்து களைப் பக்குவப்படி முறையாகத் தயாரிக்கும் முறைகள், மருந்துகள் உடலில் இயங்குகின்ற முறைகள், மனித உடல் கூறு, வைத்தியத்தை வியாபாரம் ஆக்காத பண்பு, கருணை, தன்னுயிர் போல நோயாளியின் உயிரைக் கருதும் மனம் ஆகிய இந்த அனைத்தும் நிறைந்தவரே மருத்துவர், என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள்! தற் காலத்தில் இப்படி ஒரு மருத்து வரைப் பார்க்க முடியுமா? சித்தர் களே மருத்துவர்களாக வந்தால்தான் உண்டு.

நாடி, நயனம், நா, மொழி, சருமம், நிறம், நீர், மலம் இவற் றைக் கொண்டு நோய்களை அறியும் முறை சித்த மருத்துவத்தில் வழக்கில் இருந்து வருகின்றது. நாடி என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவில், எத்தனை முறை நாடி துடிக்கிறது என்று கணக்கெடுப்பது மட்டுமல்ல. வாத, பித்த சிலேத் துமம் ஆகியவற்றின் ஆட்சி, உடலில் எந்த அளவில் உள்ளது என்பதையும் தெரிந்து கொள்வது ஆகும். நாடி பார்த்தல் என்பது மிகப் பெரிய நுட்பமான அறிவியல் கலை. இன்ன இன்ன மாதங்களில் குறிப்பிட்ட நேரங்களில்தான் நாடி பார்க்க வேண்டும் என்பது சித்த மருத்துவ விதியாகும்.

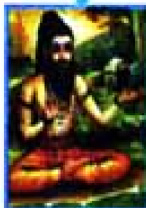
நோயாளிகளின் புற அறிகுறிகள் நோயை அறிவதற்கு ஓரளவு உதவும். தலைவலி இருக்கும்போது

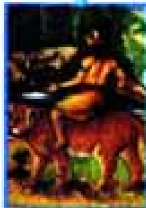












கண்கள் இடுங்கி, சோர்ந்து, சிவந்து இருக்கலாம். Sinusitis எனப்படும் நீர்த்தேக்கம் இருக்கும்போது முகம் வீங்கி கண்கள் கலங்கி, தும்மலும் மூக்கில் நீர் வடிதலும் இருக்கலாம். முதுகுவலி, வயிற்றுவலி இருப்ப வர்கள், சற்று முன்னால் வளைந்து நடப்பார்கள். குடல்பகுதியில் வாயு (Gas) அதிகம் இருந்தால் வயிறு உப்பியும், நடை தளர்ந்தும் விடும்.

மொழி என்பது, நோயாளியிடம் மருத்துவர் கேட்கும் முதல் கேள்வி யான உடம்புக்கு என்ன? என்பதற்கு நோயாளிகள் கூறும் அறிகுறிகள், அடையாளங்கள். இதை வைத்து நோயினை சிறிது ஊகிக்கலாம். சருமம், கண் (நயனம்), நகம், நாக்கு இவற்றின் நிறம், அமைப்பு ஆகிய வற்றையும் சித்த மருத்துவர்கள் பரிசோதித்து நோயைக் கண்டு பிடிப்பார்கள். நோயாளியின் சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றைப் பரிசோதித் தலும் சித்த மருத்துவத்தில் உண்டு.

உணவே மருந்து. மருந்தே உணவு என்பது சித்த மருத்துவக் கொள்கையாகும். நாம் சாப்பிடு கின்ற உணவின் தூய்மை, அளவு, தன்மை, உணவு சமைக்கப்படும் பக்குவம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே நம் உடல்நலமும், மனநலமும் உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடும் அமைகின்றன. உடல் நோயின்றி நலமாக இருப்ப தற்கு மனநலம் முதற்காரணம் என்கிறது சித்த மருத்துவம். மன அழுத்தமும், மனச் சோர்வும் தலை வலிக்கும், செரிமானக் கோளாறு களுக்கும், நரம்பு மண்டலத்தின் பாதிப்புக்கும் காரணம் என்பது தற்கால மருத்துவ உலகம் ஒப்புக்

கொள்கிற செய்தியாகும்.

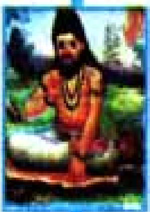
மருந்தே உணவு என்கிறபோது, சித்த மருத்துவத்தில் 'பத்தியம்' என்று ஒரு வார்த்தை ஏன் சொல்லப்படுகிறது என்று நாம் சிந்திக்க வேண்டும். இந்தப் பத்தியத்துக்கு பயந்து போய் நம்மில் பல பேர் சித்த மருத்துவமே வேண்டாம் என்று நினைப்பதுண்டு. இதில் பயப்பட ஒன்றும் இல்லை. நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருள்கள் ஒவ்வொன்றும், ஒவ்வொரு தன்மை கொண்டவை. எந்தக் காரணத்தால் நமக்கு நோய் வந்துள்ளதோ, அந்தக் காரணத்தை நீக்க மருந்து தரப்படுகிறது.

மருந்து சாப்பிடும்போது நாம் சாப்பிடும் உணவு அதே காரணத்தைத் தூண்டும் பொருளாக அமைந்துவிடக் கூடாது. அப்படி அமையும்போது எதிர் விளைவுகள் ஏற்படும். மருந்து பயன் தராமல் போய்விடும். எடுத்துக்காட்டாக செரிமான உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்யவில்லை. பசியே இல்லை என்று சித்த மருத்துவரிடம் நாம் சொல்லும்போது, நமக்கு செரிமான உறுப்புகளின் செயல் திறனை சரிப்படுத்தும் மருந்துகளை அவர் தருகிறார் என்றால் மாமிசம், கொழுப்பு, காரம் நிறைந்த உணவுப் பொருள்களை விலக்கச் சொல்லுவார். இதுதான் பத்தியம். ஏற்கனவே பழுதடைந்த உறுப்புக்களை சரி செய்து கொண்டிருக்கும்போதே, அதிகமாக அவற்றை வேலை செய்ய வைப்பது என்பது தவறல்லவா?

ஓர் இயந்திரம் பழுதுபட்டுப் போய்விட்டது. பழுதான இடத்தைக் கண்டுபிடித்து சரி செய்ய





முயற்சி செய்யப்படுகிறது. அப்போது அந்த இயந்திரம் நிறுத்தப்பட வேண்டும். இயந்திரமும் அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டும்; அதே சமயத்தில் பழுது பார்க்கவும் வேண்டுமென்பது நடக்காத காரியம். இதைப்போலத்தான் நம் உடலும், பத்தியம் என்பது. மருந்து விரைவாக முழுமையாக வேலை செய்ய வேண்டும் என்பதற்காக சொல்லப்படும் வழி முறைகள். இதைக் கடைப்பிடித்தால் நமக்கு நல்லது.

சித்த மருத்துவத்தில் உட்கொள்ளும் மருந்துகளோடு காந்த சிகிச்சை, யோகாசன பயிற்சிகள், நீர் மருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம், வாழும் முறை ஆகியவையும் சேர்த்தே அளிக்கப்படுகின்றன. Magneto therapy என்று தற்காலத்தில் கூறப்படும் காந்த சிகிச்சையை, தேரையரின் பாடலில் காணமுடிகிறது. ஆரம்ப நிலையிலுள்ள கழுத்துப் பிடிப்பு, முதுகுவலி, கைகால் மூட்டு வலி ஆகியவற்றுக்கு யோகாசனப் பயிற்சிகள் மட்டுமே சித்த மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

மருந்துப் பொருள்களைச் சேர்த்து, பொடியாக்கி, பக்குவம் செய்து, அவற்றை மரப்பட்டைகளால் ஆன தணல் குழியில் இட வேண்டும். நோயாளியை போர்வை கொண்டு போர்த்தி, (அதிலிருந்து கிளம்பும் புகையினை) உடல் முழுவதும் படுமாறு செய்து சருமத்திலிருந்த நச்சுக்களை அகற்றி, சரும நோய்களைக் குணப்படுத்தும் 'பாடாணப் புகை சிகிச்சை முறை' சித்த மருத்துவத்துக்கே உரியது.

சித்த மருத்துவத்தில் மணி, மந்திரம், மருந்து ஆகிய இம் மூன்றும் பயன் தருகின்றன. மணி என்ற சொல்லுக்கு சித்தர்களால் பல விளக்கங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. பெரும்பாலாக காலம், நேரம் அறிதலே 'மணி' எனப்படுகிறது. பரம்பரை சித்த மருத்துவர்கள், 18 வகையான மணிகள் உண்டு எனவும் நோய்களின் தன்மைக்கேற்ப இம்மணிகளை மருந்துகளில் போட்டெடுத்து பின்னர் மருந்துகளை நோயாளிகளிடம் கொடுப்பார்கள் என்றும் கூறுகிறார்கள்.

மந்திரம் என்பது, குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களைத் தீர்க்க, குறிப்பாக தோஷங்களைப் போக்க சித்தர்களால் பயன்படுத்தப்பட்டது. சித்தர்கள் கள்ளங்கபடமற்ற நிறை மனது உடையவர்கள். அவர்கள் சொல்கின்ற மந்திரங்கள் அவற்றிற்குரிய பலன்களைத் தரும். சில சமயம், மந்திரங்களைச் செப்புத் தகட்டில் எழுதி தாயத்து செய்து, குழந்தைகளுக்குக் கட்டிவிடும் வழக்கமும் இருந்தது.







சித்த மருத்துவம், நோயால் ஏற்படும் சத்துக் குறைவை ஈடு கட்டும். உடல் வலிமையையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்கும். உடலிலிருந்து நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றும், இரசாயனப் பொருள்கள் கலப்பில்லாத மருந்துகள் இவை. முக்கியமாக பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை. சித்தர்களால் மானுடத்துக்கு வழங்கப்பட்ட மிகப் பெரிய நன்கொடை சித்த மருத்துவ முறை. இந்த அருட்கொடையைப் பாதுகாத்து, வருங்கால சந்ததியினருக்குக் கொடுப்பது நமது கடமையல்லவா?

(சித்தர் வரலாறு நிறைவு பெறுகிறது)







இயற்கை மருத்துவ குறிப்புகள்!

சித்த மருந்துகள் பொதுவாக பஸ்பம் (பொடி) கஷாயம், இலேகியம் ஆகிய விதங்களில் தரப்படுகின்றன. இப்போது மாத்திரை வடிவிலும் கிடைக்கின்றன.

- இரண்டு மேசைக் கரண்டி வெந்தயத்தை இரவில் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். காலையில் அதனுடன் ஒரு கைப்பிடி அளவு செம்பருத்தி இலை, ஒரு நெல்லிக்காய் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்து, பத்து நிமிடங்கள் கழித்து குளிக்க வேண்டும். ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்படுத்தாத இயற்கை ஷாம்பு இது. உடல் குளிர்ச்சியைத் தரும். நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.
- மாங்கொட்டை பருப்பு, கறிவேப்பிலை, சுண்டைக்காய் வற்றல், வெந்தயம், ஓமம் - இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து வெறும் வாணலியில் இலேசாக வறுத்து நைஸாக பொடிக்கவும். காலை, மாலை, இரு வேளையும், புளிப்பில்லாத தயிரில் இரண்டு டீஸ்பூன் பொடியைக் கலக்கி சாப்பிட்டு வரவும். வயிற்று வலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, பசியின்மை ஆகிய உபாதைகள் நீங்கும்.

நன்றி: ***Home Remedies for Common Ailments.***

வாருங்கள் ச(ம்ப)ாதிப்போம்... வீட்டிலிருந்தே!

சாதிக்க விரும்பும் பெண்மணியா நீங்கள்? உங்கள் ஓய்வு நேரத்தை ஆக்கபூர்வமான வழியில் செலவிட இதோ ஓர் அரிய சந்தர்ப்பம். கம்ப்யூட்டர் மற்றும் தகவல் தொழில் நுட்பத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்து வருவாய் ஈட்டக்கூடிய வாய்ப்பினை வழங்கியுள்ளன. 'Medical Transcriptionist' வேலையும் அத்தகைய ஒன்றுதான். ஆங்கில உரையாடல்களின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல், ஓரளவு பிழையின்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும் திறன், இத்துடன் புதிய விஷயங்களை கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வம் உங்களிடம் உண்டென்றால், உங்களுக்கு பொருத்தமானதுதான் 'Medical Transcriptionist' வேலை.



அமெரிக்க மருத்துவர்கள் நோயாளிகளுக்கு அளிக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை தங்கள் குரலில் (பேசி) பதிவு செய்வர். இவ்வாறு பதிவு செய்யப்பட்ட பேச்சினை சட்ட மற்றும் காப்பீட்டு ரீதியான காரணங்களுக்காக எழுத்து வடிவில் மாற்றுவதே 'Medical Transcription' எனப்படும்.

'Medical Transcription' துறை ஆண்டிற்கு சராசரியாக 14 சதவீதம் வளர்ச்சியடைந்து வருகிறது. NASSCOM ஆய்வின்படி தற்போது இந்தியாவில் உள்ள Medical Transcrptionistகளின் எண்ணிக்கை 25,000; இன்னும் இரண்டாண்டுகளில் இந்த எண்ணிக்கை 52,000ஆக உயரும். இந்த இடைவெளியை பூர்த்தி செய்யவும், மேலும் அதிகரிக்கும் வேலை வாய்ப்புகளை மேற்கொள்ளவும், நம் சமுதாயத்தில் பயிற்சி பெற்ற புதிய Medical Transcriptionstகள் உருவாக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகிறது.

கடந்த 10 ஆண்டுகளாக Medical Transcription பணியில் ஈடுபட்டு வரும் Azimuth நிறுவனம் நேரடி வகுப்புகள் மற்றும் இன்டர்நெட் (online) மூலமாக Medical Transcription பயிற்சியை வெற்றிகரமாக அளித்து வருகிறது. புதுச்சேரியை தலைமையிடமாகக் கொண்டு சென்னை மாநகரிலும் இயங்கி வரும் Azimuth நிறுவனம் இதுவரை இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளிலுள்ள நூற்றுக்கணக்கானோரை பயிற்றுவித்து, பணியிலமர்த்தி அவர்களது வருவாய் பெருக வழி வகுத்துள்ளது.

உங்களிடம் இன்டர்நெட் வசதியுடன் கூடிய கம்ப்யூட்டர் இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் வீட்டிலிருந்தே இப்பயிற்சி பெறலாம். பயிற்சி காலம் 5 மாதங்கள். நீங்கள் விரும்பிய நேரத்தில் பாடம் பயிலும் சவுகரியம் உண்டு. பயிற்சியின் போது ஏற்படும் சந்தேகங்களுக்கு Azimuth-ன் Online Tutorகளு டன் தொடர்பு கொண்டு விளக்கம் பெறலாம்.

பயிற்சி முடித்தபின் நாள் ஒன்றிற்கு 4 - 5 மணி நேரம் வேலை செய்தால், மாதம் ரூபாய் 5000 முதல் 10,000 வரை வருமானம் ஈட்டலாம்.

இனியும் காலம் கடத்தாதீர்! உடனே தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!!

தொடர்புக்கு :

48/1, 30 Feet Road, Azeez Nagar,
Reddiyarpalayam,
Puducherry - 605 010.
Tel : 0413-2200954/964 Website : www.azisoft.com.
E-mail : career@azimuthacademy.com

key 01

வந்து குவிந்த கடிதங்களைப் படித்து நடுவராக இருந்து, அருமையானத் தீர்ப்பு சொன்ன ஓவியர் ஜெயராஜ்க்கு ஜே!



தாய், யாரிடம் அதிகப்படியாக பாசம் காட்டுகிறாள் என்பதைப் பற்றி பேசும்போது இந்தக் 'கொள்ளி வைப்பது' 'கள்ளிப் பால்' பற்றியெல்லாம் பேசுவது நாகரிகமாக எனக்குத் தெரிய வில்லை. தானே இனி கிடையாது என்ற பின் புத்தர் சொன்ன 'நிர்வாண' நிலையில்

ஒரு தாய் அதிகம் பாசம் காட்டுவது

ஒரு தாய் அதிகம் பாசம் காட்டுவது மகளிடமே. எதிர்காலத்தில் குடும்பப் பொறுப்புகளை ஏற்று வாழ்க்கை நடத்த வேண்டுமே என்ற கவலை... உடல் ரீதியாக தான் பட்ட கஷ்டங்கள் அவளும் படுவாளே என்ற வருத்தம்... கூடுதலாக மகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு... இப்படி இன்னும் இன்னும்...

- சீதா கணேசன், சென்னை

பெண்ணுக்குத் தான் பெண்ணின் கஷ்டம் புரியும். தன் பெண் கஷ்டப்படாமல், சுகமாக இருக்க வேண்டுமென்று எவ்வித தியாகத்தையும் செய்யத் தயாராக இருப்பாள் தாய். அன்போடும் பண்போடும் தன் பெண், நற்பெயருடன் வாழ வேண்டும் என்று தன் பாசத்தை காட்டி, ஆசீர்வதிக்கும் தாய்தான் உலகில் அதிகம்.

- கிரிஜா ராகவன், கோவை



ஒரு தாய்க்கு மகளிடம்தான் பாசம் அதிகம் என்பதை விவாத மேடை வைத்துதான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமா என்ன? திருமணம் ஆனால், வேறொரு வீட்டுக்குச் சென்று விடுவாள் என்பதைக் காரணம் காட்டியே மகளுக்கு அதிகம் சலுகை கொடுப்பாள். உடன் பிறந்த சகோதரனிடத்திலும் அந்த நியாயத்தை புரிய வைத்து, அவன் மனம் வாடாமலும் காத்து விடும் சாமர்த்தியசாலிதானேதாய்!

- எஸ்.கௌரிலக்ஷ்மி, ஸ்ரீரங்கம்

கொள்ளி எல்லாம் ஒன்றும் அர்த்தமில்லாதது. அதைச் சொல்லிக் கொண்டு பாசம் காட்டுவதெல்லாம் வெறும் பேச்சு. நடைமுறையில் இருப்பதை சிந்திப்போம். மகள் மீது பாசமா, மகன் மீது பாசமா, என்பதெல்லாம் ஒரு தனிப்பட்ட அம்மாவைப் பொறுத்தது. நாடு நாடாகப் போய், தாய்மார்களைச் சந்தித்து, அவர்களிடம் கேட்டு சென்செஸ் எடுப்பதும் நடக்காத காரியம்.



எல்லோரும் தங்கள் அனுபவத்தை மட்டும் தான் வெளிப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அதாவது தாய் அல்லது மனைவி அல்லது மகள் என்ற கோணத்திலிருந்து சொல்கிறார்கள். மகள் தன்னைப் பிரிந்து மறுவீடு போய் விடுவாள். அதனால் மகனை மணந்து வந்தவள் தன் தாயைப் பிரிந்து வந்தவள் தானே என்பதையெல்லாம் யோசிக்காமல் சொல்லும் சொற்கள் தான் அதிகமாகத்

மகனிடமா? மகளிடமா?

தாயின் மனத்தில் மகனுக்கு தனி சிம்மாசனம்தான். உண்ணும் உணவு, உடுத்தும் உடை, படிப்பு எல்லாமே பெண்ணைவிட ஒரு படி உயர்வுதான் மறுக்க முடியுமா?

– **பூங்கோதை சந்திரசேகரன், புதுச்சேரி**

"**ஆ**ண் குழந்தை பிறந்திருக்காமில்ல"... பெருமிதமான விசாரணை! "இரண்டாவதும் பொண்ணுதானா?" அதிருப்தி கேள்வி! ஆண் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய், விருப்பமில்லாவிட்டாலும் பெண் குழந்தைக்குக் கள்ளிப்பால் கொடுக்க சம்மதிப்பது மகனிடம், தாய்க்கு உள்ள பாசம் மாற்றுக் குறைச்சலாகவேதான் தெரிகிறது.

– **எஸ்.மீனாட்சி, கோவை**



தாய்க்கு மகளிடம் பாசம் இருந்தாலும் மகனிடம் வைத்திருக்கும் பாசத்துக்கு அளவே கிடையாது. 'பெற்றவளுக்குத்தான் தெரியும் பிள்ளையின் அருமை' என்பார்கள். அந்த பெற்றவளுக்கு நல்ல உறுதுணையாக இருப்பவனும் அவன்தான்.

– **'குலசை' க.மீ.நஜ்முதீன், காயல்பட்டினம்**

நிரந்தரமாய் வாழ்வதற்கு மகன் வீட்டை விட மகள் வீடு தான் சந்தோஷம் தரும். அந்த ஆதரவை

தென்படுகிறது.

தாயின் பாசத்தை எள்ளளவுகூட பங்கு பிரிக்க முடியாது. இரண்(கண்களில் எனக்கு இதுதான் வேண்டும் என்று யாராவது சொல்ல முடியுமா பத்து மாதம் சுமக்கும் போது சுமை தெரியாதவள், வளர்க்கும்போது மட்டு(பாசத்தின் சுமையைப் பங்கு போடுவாளா? ஆண் குழந்தையோ, பெண் குழந் தையோ, இரத்தத்தைப் பாலாக்கி கொடுப்பதில் தாய் வித்தியாச(காட்டியிருக் கிறாளா? அன்பாக அரவணைத்து, இன்பத்தை மட்டுமே தர(தெரிந்த தாயின் கண்ணுக்கு முன், மகன், மகள் என்ற வேறுபாடு தெரிவதில்லை அன்று பிறந்த பச்சிளங் குழந்தையாகவேதான் தெரிகிறார்கள்.

எனது பார்வையில் என்னைச் சுற்றிய சூழலில், மகனை ஒரு தட்டிலும் மகளை மறு தட்டிலும் வைத்துத் தராசைத் தூக்கும் அன்னையரின் தராசெல்லாம் சமநிலையில் நிற்பதாகவே தோன்றுகிறது. அதைத் தான் நானும் விரும்புகிறேன்.



துணிமணி, நகை அணிவித்து அழகு பார்ப்பதில் தாய்க்கு ஆசை பெண் குழந்தை மீதுதான். இவள் இன்னொருவனுக்குதான் சொந்தம் என்று மனதுக்குள் மறுகி, அதனாலேயே கண்ணும் கருத்துமாய் வளர்ப்பதிலும் மகளுக்கு தான் முன்னிலை. புகுந்த வீட்டில் மகள் பெருமையுடன் வாழ்வதைப் பார்த்து அந்தத் தாயின் முகம் பூரிக்கிறதே அதைச் சொல்ல வார்த்தைகளேயில்லை.

- எஸ்.சுஜாதா சுரேஷ்குமார், தர்மபுரி

ஒரு தாய், அதிகம் பாசம் காட்டுவது மகளிடமே! மகள் திருமணமாகி கணவன் வீட்டுக்குச் செல்லும்வரை இன்னொருவர் வீட்டுக்குப் போவாளே என்று பாசம். பிறகு தன்னை விட்டு மகள் பிரிந்து வாழ்கிறாளே என்று அதிக பாசம்.

- எஸ்.ரமேஷ்ராஜா, அருப்புக்கோட்டை

தரும் மகன் மீதுதான் பாசமும் பொங்கும். நியாயம் தானே?

- சி.சுரேஷ், திருக்கண்டேஸ்வரம்



தாய்க்கு மகள், மகன் இரண்டு பேர் இருந்தாலும் தாய் மகனிடம் தான் அதிகம் அன்பு செலுத்துவாள். மகன், தன் மருமகளிடம் பேசினாலே தாங்க முடியாத கோபம் பல தாய்மார்களுக்கு ஏற்படு கிறது. அளவு கடந்த இந்தப் பாசம்தானே பொறாமையாக உரு வெடுக்கிறது?

- கி.பாலகார்த்திகா, பெங்களூரு

மகன், தாயை மதிக்காமல் இருந்தாலும் தாய் அதிகம் பாசம் காட்டுவது மகனிடந்தான். கொள்ளிபோட தனக்கு மகன் தான் வேண்டுமென்று தாய் நினைப்பதே பாசம் காட்டுவதற்குக் காரண மாக இருக்கலாம். தாயன்பை மதிக்க கற்றுக் கொள்ளுங்கள்! வாழ்வில் உயருங்கள்!

- பி.பிரேமா, சென்னை

ஜப்பான் நாட்டில் உள்ளது 'ABK & AOTS' என்னும் கல்வி நிறுவனம். இதன் முன்னாள் மாணவர் சங்கத்தின் மூலம் இளம் சாதனையாளர்களுக்கான, அகில இந்திய அளவில் மாணவர்களிடையே தனி நபர் ஆளுமைத் திறன் மற்றும் பேச்சுத்திறனை வளர்ப்பதற்காக போட்டி நடத்தப்பட்டது. முந்நூறு மாணவிகள் கலந்து கொண்ட இப்போட்டியில் 'மூகாம்பிகை பொறியியல் கல்லூரி'யில் மூன்றாவது ஆண்டு படிக்கும் பவித்ரா தேர்வு பெற்று, தமிழ்நாட்டின் கலாசாரத் தூதுவராக இரண்டு வார காலம் ஜப்பானில் சுற்றுப் பயணம் செய்து திரும்பியிருக்கிறார். அவரது அனுபவங்களின் தொகுப்பு...



ஜப்பானில்

இந்தியாவிலிருந்து புறப்பட்டு ஜப்பானின் கன்சாய் விமான நிலையத்தில் இறங்கினோம். அந்த விமான நிலையம் முழுவதும், செயற்கையாகக் கடலைத் தூர்த்து உருவாக்கப்பட்ட நிலத்தின் மேலே நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளது என்று அறிந்த அந்த கணமே எங்களுக்கு ஆச்சரியம் ஆரம்பமாகிவிட்டது. அடுத்து, விமான நிலையத்தில் எங்களுடைய உடைமைகளைப் பெற்றுக் கொண்டபின், விமான நிலையத்தைவிட்டு, வெளியில் வந்து, வண்டி பிடித்து போவதற்கு பதிலாக விமான நிலையத்தின் உள்ளேயே ரயிலில் ஏறி அமர்ந்து, ஒசாகாவுக்குப் பயணமானோம்.

ஒசாகாவில் பிரம்மாண்டமான இரண்டு டவர்கள் உள்ளன. அவற்றின் 40வது மாடிகளை இணைக்கும்படியாக எஸ்கலேட்டர்கள் அமைத்திருக்கிறார்கள். அந்தரத்தில் தொங்குவது போல இருக்கும் அந்த எஸ்கலேட்டரில் இருந்தபடியே ஒட்டுமொத்த நகரத்தையும் பார்த்து ரசிக்க முடிகிறது. அந்த எஸ்கலேட்டரை ஜப்பானியர்கள், 'தொங்கும் தோட்டம்' என்று செல்லப் பெயரிட்டு அழைக்கிறார்கள். ஒசாகாவில் உலகின் பிரபலமான யுனிவர்சல் ஸ்டுடியோ ஒன்று இருக்கிறது. அமெரிக்காவில் இருக்கும் யுனிவர்சல் ஸ்டுடியோவின் மறுபதிப்பு இது என்றே சொல்லலாம். ஜுராசிக் பார்க் சினிமாவில் பார்த்தது போலவே ஒரு ஜுராசிக் பூங்காவை அங்கே நிர்மாணித்திருக்கிறார்கள். பூங்கா முழுக்க ஆங்காங்கே பல்வேறு வகை டைனோசர்கள் நின்று கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றுக்கு மத்தியில் நாம் ரோலர் கோஸ்டரில் பயணிக்கிறபோது ஜாலியாகவும், அதே சமயம் சிற்சில இடங்களைக் கடக்கும் போது திகிலாகவும் இருந்தது. நிஜமான டைனோசர்களைப் போல நடமாடிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தபோது, அவை ரோபோக்கள் என்று சொன்னார்கள்.

ஜப்பானுக்குப் போய்விட்டு, உலகப் புகழ் பெற்ற புல்லட் ரயிலில் பயணம் செய்யாவிட்டால் எப்படி? நாங்கள் டோக்கியோ நகரத்துக்குப் போனது ஷிங்கன் சென் என்று அழைக்கப்படும் உலகின் அதிவேக புல்லட் ரயிலில்தான். அது மணிக்கு 300 கி.மீ., வேகத்தில் செல்லக் கூடியது. புல்லட் ரயிலில் பயணம் செய்தபோது, விமானத்தில் பறப்பது மாதிரியே இருந்தது.

ஒரு ஜப்பானியக் கோயிலுக்கு எங்களை அழைத்துச் சென்றார்கள்.





தூய்மையாகவும், அழகாகவும் அவர்கள் கோயிலைப் பராமரிக்கும் விதம் ஆச்சரியப்படுத்தியது. அங்கே ஜப்பானியரின் பாரம்பரிய உடையான கிமோனோவை அணிந்து கொள்ள எங்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்தது. ஜப்பானியர்களின் பாரம்பரிய சாப்ஸ்டிக்கைப் பயன்படுத்தி எப்படிச் சாப்பிடுவது என்று கற்றுக் கொடுத்தார்கள்.

உண்மையில் சாப் ஸ்டிக்ஸ்களை விரல்களால் பிடித்துக் கொண்டு சாப்பிடுவது என்பது பெரும் சவால்தான். ஆனால், ஜப்பானியக் குழந்தைகள், சாப் ஸ்டிக்ஸ் பயன்படுத்தி படு கேஷுவலாகச் சாப்பிடுவதைப் பார்த்தபோது கொஞ்சம் பொறாமையாக இருந்தது. சிறிது நேரப் போராட்டத்துக்குப் பிறகு, சாப்ஸ் ஸ்டிக்ஸ் கொண்டு நூடுல்ஸ் சாப்பிட்டோம்.

ஒரு நாள் தமிழ்நாட்டுச் சமையல் செய்து அவர்களுக்கு வழங்கினோம். அதற்காக இங்கிருந்து புறப்படும்போதே புளியோதரை மிக்ஸ் போன்ற சில உணவுப் பொருள்களைக் கொண்டு சென்றிருந்தோம். அவற்றை ரசித்து சாப்பிட்டாலும் காரம் அதிகம் என்றார்கள். பொதுவாகவே ஜப்பானியர்கள் காரம், இனிப்பு இரண்டையும் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. நாங்கள் செய்து கொடுத்த சேமியா பாயசத்தை சாப்பிட்டுவிட்டு, ''எங்கள் வாழ்க்கையில் இந்த அளவுக்கு இனிப்பு நாங்கள் சாப்பிட்டதில்லை'' என்றார்கள்.

ஜப்பானில் மொழி ஒரு பிரச்னையாக இருந்தது. பெரும்பாலானவர்களுக்கு ஜப்பானிய மொழி மட்டுமே தெரிந்திருக்கிறது. என்னுடன் வந்திருந்த விஜயகுமார், சேக்கப்பன், நிவேதா ஆகிய மற்ற மூவரில் விஜயகுமார், ஜப்பானிய மொழி பயிலும் மாணவர் என்பதால், அவரே எங்களுக்கு மொழி பெயர்ப்பாளராக இருந்து மொழிப் பிரச்னையைத் தீர்த்து வைத்தார்.

எங்களை ஆச்சரியப்படுத்திய இன்னொரு இடம் 'மிரைக்கானா' என்ற சயின்ஸ் பார்க். அதன் ஸ்பெஷாலிடி ரோபோ பிரிவு. அங்கே ரோபோக்கள் பந்து விளையாடுகின்றன. ஓர் ஆளை அப்படியே குண்டுக் கட்டாகத் தூக்குகிறது ஒரு ரோபோ (எதிர்காலத்தில் மருத்துவமனைகளில் நோயாளிகளுக்கு உதவி செய்ய, பேரிடர் காலத்தில் மீட்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட, இவற்றை உபயோகப்படுத்த முடியுமாம்)! பூமி வெப்பமயமாதலின் காரணமாக இந்த உலகம் எத்தகைய பாதிப்புகளைச் சந்திக்க நேரிடும் என்பதை விளக்க, ஒரு டெமோ செய்து காட்டினார்கள். உண்மையிலேயே பெரிய அளவில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதாக அது இருந்தது.

தொகுப்பு : **எஸ்.சந்திரமௌலி**







இறுதி வரை...

கற்பனைச் சோலையிலே உயிர்க்
கனவுகளை விதைத்துவிட்டு
அறிவெனும் உரமிட்டு... உற்சாக நீர்
ஊற்றி...
கவிதைகளை அறுவடை செய்தோம்!

உயிர்கசிந்து உடைந்தெழுந்த
கணங்களும்,
காணாததைக் கண்டதாய்ச் சிரித்த
கணங்களும்,
சாதனை புரிந்ததாய் சந்தோசித்த
கணங்களும் தான்,
எத்தனை! எத்தனை!

கனைகளை எங்கள் சுகங்களாய்
ஏற்று
நட்பின் இலக்கணங்கள் நன்றே கற்று
எதிர்கொண்ட சவால்கள்தான்
எத்தனை! எத்தனை!

இன்று உளம் குமுறி நிற்கிறோம்...
பிரிவெனும் அரக்கனின் கொடிய
பிடிகளில்!
பிரியப் போவது எங்கள் உடல்கள்
மட்டுமே...
உள்ளங்களல்ல!

இனிய நினைவுகள் எப்போதும்
என்றென்றும் எங்களுடனே!
இறுதி வரையில்...

- ஆ.ஜோ.ஜாக்கிஷ் பால்,
இளங்கலை
மூன்றாமாண்டு,
அன்பில் தர்மலிங்கம்
வேளாண் கல்லூரி
மற்றும் ஆராய்ச்சி
நிலையம்,
திருச்சி - 9





பூஞ்சாரல் பக்கங்கள்



மௌனம்!

பேசுவதை விட மௌனம் சிறந்தது!
அதிக பேச்சு நீ அறிந்ததை உணர்த்தும்;
ஆழ்ந்த மௌனமோ நீ அறிய வேண்டியதை உணர்த்தும்!
வாழ்க்கையின் புதிய மொழியைக் கற்றுக்கொள்!

- குரு பரணி,
பி.எஸ்ஸி, இரண்டாமாண்டு,
புனித வளனார் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி,
கடலூர்

ஐய்யோ... ஐய்யோ...

வடிவேலு, கல்லூரியில் படித்தால் எப்படி பேசுவார்னு யோசிச்சேன்.

கிளாஸ் டெஸ்ட்: *சொல்லவே இல்ல!*

படிப்பது : *முடியல...!*

எக்ஸாம் : *உட்கார்ந்து யோசிப்பானுங்களா?*

அரியர்ஸ் : *ரிஸ்க் எடுக்கிறதுன்னா எனக்கு ரஸ்க் சாப்பிடறமாதிரி!*

பிட் அடிப்பது : *எதையுமே பிளான் பண்ணித்தான் பண்ணனும்!*

ரிசல்ட் : *அப்பா... இப்பவே கண்ணைக் கட்டுதே!*

பட்டம் : *வரும்... ஆனா வராது!*

எப்படி கரீக்டா இருக்கா...

- க.ஜெயகவிதா,
எஸ்.எஃப்.ஆர். பெண்கள் கல்லூரி,
சிவகாசி





நானும் அவளும்...



ஒருவரை ஒருவர்
விரும்பினோம்,
மனதாரக் காதலித்தோம்
திருமணமும் செய்து
கொண்டோம்
அவள் வீட்டில் பார்த்த பையனை
அவளும்!
என் வீட்டில் பார்த்த பெண்ணை
நானும்!

- எஸ்.சௌம்யா,
பி.காம். இரண்டாமாண்டு,
ஜெ.பி.எ.எஸ். கல்லூரி, சென்னை



ஹைக்கூ...

* முள்ளில்தான் வாழ்க்கை
ஆனால் சிரித்துக் கொண்டிருக்கிறது
ரோஜா!

* பணம் இருந்தால்
எங்கும் போகலாம்...
பணத்துக்கு எங்கே போவது?

- த.சிவலிங்கம், பி.காம்.,
மூன்றாமாண்டு,
தமிழ்நாடு திறந்தநிலைப்
பல்கலைக் கழகம்,
சென்னை - 25

__தா__ய்மையின் வலி என்னவென்று
எனக்கும் தெரியும்
அதனால் தான் அவளோடு சேர்ந்து
நானும் அழுதேன்!
அன்று நான் பிறந்தபோது...

- பி.சஹானா, பி.காம்.,
இறுதியாண்டு,
எஸ்.டி.என்.பி. வைஷ்ணவ்
கல்லூரி, சென்னை

வலி!







ஹாய் ஃப்ரெண்ட்ஸ்,
நம்முடைய எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் ஒரேயொரு காரணம்தான் இருக்கமுடியும். அதுதான் கவனக்குறைவு. சின்னச்சின்ன விஷயங்களிலும் கவனம் செலுத்தினாலே பிரச்னைகள் பயந்து ஓடிவிடும். எங்கு, எப்போது, எப்படி கவனமாக இருக்கவேண்டும்? இதோ... எளிய டிப்ஸ்...

கல கல உலா!

✱ முதியவர்களை, ஆசிரியர்களை ஏளனம் செய்யாதீர்கள். வீட்டில் தாத்தா பாட்டியுடன் தினமும் பதினைந்து நிமிடங்களாவது செலவிடுங்கள். அவர்களது அனுபவம் மிகப் பெரிய பாடம்.

✱ அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். ஆனால் அதே சமயம் முன்பின் தெரியாதவர்களுக்கு உதவும் போது கவனமாக இருங்கள்.

✱ எந்த இடத்திலும் சத்தமாக பேசாதீர்கள். சொல்ல நினைப்பதை தெளிவாகவும், மிதமான குரலிலும் சொல்லுங்கள்.

✱ மற்றவர்களைத் தாக்குறைவா பேசுவது, கிண்டல் செய்வது போன்வற்றைத் தவிர்த்து அனைவரிடமு ஃப்ரெண்ட்லியாக பழகுங்கள்.

✱ விளையாடச் செல்லும் முன் தேவையான கையுறை, காலுறை அணிந்து பாதுகாப்பாக விளையாடச் செல்லுங்கள்

✱ செல்ஃபோன் பேசும் போது கவ மாக இருங்கள். பொது இடங்களி பிறருக்கு இடையூறு செய்வது போல் சத்தமாக பேசக் கூடாது. பலர் முன்ன லையில், முக்கியமான விஷயங்கள் பே





வதையும் தவி ருங்கள்.

* உங்களுக்கு அறிமுகம் இல்லாத நபர்களிடம் பேசுவதைத் தவிருங்கள்.

* நண்பர்கள் / நண்பிகளோடு பேசும்போது ஒரு கோடு போட்டு அதற்குள் பழகுங்கள். அதிக உரிமை டுத்துக் கொண்டு அவர்கள் சொந்த ிஷயத்தில் தலையிடாதீர்கள்.

* அன்றைய வேலைகளை அவ்வப் பாது செய்து விடுங்கள். தள்ளிப் போடாதீர் ள்.

* உடல் அழகை பாதுகாக்கிறேன் என்று ாப்பாட்டைக் கொறிக்காதீர்கள். அதே நேரம் ுவசர அவசரமாகவும் விழுங்காதீர்கள். ிதானமாக நன்கு மென்று சாப்பிடுங்கள்.

* கல்லூரியில் நடப்பதை பெற்றோர் ளிடம் மனம்விட்டு பேசுங்கள், பெற் றோர்களும் உங்கள் நண்பர்கள் தான் என்ப தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

* எந்த வொரு விஷயத் தையும் காது கொடுத்து கண்திறந்து கவனியுங்கள். பாதி பிரச்னைகளை, எளிதாய்த் தவிர்க்கலாம்.

* பதினெட்டு வயது வரை தயவு செய்து டூ வீலர் ஓட்டுவதைத் தவிருங்கள். சாலை விதிகளை முழுமையாகத் தெரிந்து கொண்டு, அப்பாவின் துணையுடன் ஓட்டுவதுதான் நல்லது.

* வீட்டு முகவரி, ரத்தப் பிரிவு, அப்பாவின் செல்ஃபோன் எண் போன்றவற் றைக் குறித்து பாக்கெட்டில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இவற்றையெல்லாம் கவனமாக கடைப் பிடித்தால், கலகலப்பாக உலா வரலாம்!

- வே. அறிவரசு,
பி.ஈ. (மெக்கானிக்),
முதலாம் ஆண்டு,
பனிமலர் இன்ஜினியரிங் கல்லூரி,
சென்னை



உயிர்ப்பிக்கவில்லை!

நண்பனே...
உன் கைவண்ணத்தினாலான
ஆயிரம் தகவல்களைப்
பெற்றுவிட்டேன்
மின்னஞ்சல் வழியிலும்
அடிக்கடி அச்சுறுத்தும் அலைபேசி வழி
குறுஞ்செய்தியிலும்!
எவையும் உயிர்ப்பிக்கவில்லை
உன் கையெழுத்தைத் தாங்கிய
கடிதத்தைப் போன்று...

-எஸ்.கோபிநாத்,
இளங்கலை ஆங்கில இலக்கியம்,
மூன்றாமாண்டு,
சௌடேஸ்வரி கல்லூரி, சேலம்-10

போட்டிக்குத் தயாரா? (முடிவுகள்)



யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

ரூ.100/- பரிசு பெறும் மாணாக்கர்கள்

மங்கையர் மலர் - மார்ச் இதழில் வெளியான 'போட்டிக்குத் தயாரா?'- கேள்விகளுக்கான சரியான விடைகள்:

1.சிவசேனா 2.கபில்சிபல் 3.கிராமி 4.த்ரிஷா 5.டெல்லி

1.குமாரி ஐஸ்வரியா, பி.எஸ்ஸி, சாரா டக்கர் மகளிர் கல்லூரி, திருநெல்வேலி 2.எம். நரேந்திர நாராயண் கார்த்திக், பி.இ., மூன்றாமாண்டு, பி.எஸ்.ஏ. க்ரஸன்ட் பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை 3. ஜி.பிரியங்கா, எட்டாம் வகுப்பு, ஜீவனா மெட்ரிகுலேஷன் ஸ்கூல், மதுரை 4. எம்.ஆர்த்தி, எம்.பி.பி.எஸ்., ஸ்டான்லி மருத்துவக் கல்லூரி, சென்னை
5. கே.கிருஷ்ணப்ரியா, பி.டெக், மூன்றாமாண்டு, ராஜீவ் காந்தி பொறியியல் மற்றும் தொழில் நுட்பக் கல்லூரி, புதுச்சேரி

''உன்னோட நாலு வயசு தங்கச்சி டி.வி.யில நடிக்குதாமே?''

''ஆமாண்டா, எந்நேரமும் அழுதுக்கிட்டே இருந்துச்சு. டி.வி.க்காரங்க வந்து கூட்டிக்கிட்டுப் போய்ட்டாங்க!''

\- க.பாரதி,
பி.யு.பி. பள்ளி,
காயக்காடு





''அவர் ரொம்பவும் பந்தா பண்ணுவார்!''

''எப்படி!''

''ஹெல்மெட்டை கூட கிரீடம் மாடல்ல கிடைக்குமான்னு கேட்கிறார்!''

\- கே.எஸ்.சுரபி,
எம்.எஸ்ஸி, (ஐ.டி),
நான்காமாண்டு, அண்ணா
பல்கலைக்கழகம்,
சென்னை

ஹாய், காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ்!

- சமீபத்தில் மறைந்த நேபாள நாட்டின் முன்னாள் பிரதமர் யார்?..............................
- சென்னை சூப்பர்கிங்ஸ் அணிக்கு டோனிக்குப் பதிலாக தற்காலிக கேப்டனாகச் செயல்பட்டவர் ....
- மும்பை 2008 தாக்குதல் சம்பந்தமாக அமெரிக்காவில் பிடிபட்டுள்ள தீவிரவாதி யார்?..............................
- விமானக் கடத்தல்காரர்களுக்கு எந்தவித தண்டனை அளிக்க வகை செய்யும் சட்டம் கொண்டு வரப்படவுள்ளது?..............................
- 'சுறா' படத்தில் விஜய்க்கு கதாநாயகி யார்?..............................

யூத் விகடனின் பக்கங்கள்

போட்டிக்குத் தயாரா?

கடைசித் தேதி: 15.4.2010

உங்களுக்கு நாட்டு நடப்புத் தெரியுமா? இந்தக் கேள்விகளுக்கான விடைகளை எழுதி, இந்தப் பக்கத்தை நிரப்பி அனுப்புங்க. கல்லூரி அத்தாட்சி அவசியம். சரியான விடை எழுதுபவர்களில் குலுக்கல் முறையில் தேர்வு செய்யப்பட்ட ஐந்து பேருக்கு தலா ரூ.100/- பரிசும், சான்றிதழும் உண்டு.

பெயர் : .... **வகுப்பு :** .... **ஈ மெயில்** ....

கல்லூரி : ....

வீட்டு முகவரி : ....





வெந்தயம், கடலைப் பருப்பு இரண்டையும் ஊற வைத்து நைசாக அரைக்கவும். இதைத் தலையில் தேய்த்து சிறிது நேரம் ஊற வைத்துக் குளித்தால் முடி உதிர்வது நின்று விடும்.

- ஆர்.அஜிதா
கம்பம்

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

போலியோ மருந்து கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் தாய்ப்பால் என்றால் இரண்டு மணி நேரமும், புட்டிப் பால் என்றால் ஒரு மணி நேரமும் கொடுக்கக் கூடாது. கொடுத்தால் மருந்தின் சக்தியைப் பால் கெடுத்துவிடும். போலியோ முகாம் நடத்துபவர்களும் தாய்மார்களுக்கு இதைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

- ஆர்.ஸ்ரீவித்யா, குண்டக்கல்

பிற மொழிகளை (தெலுங்கு, கன்னடம், மராத்தி, பெங்காலி) கற்றுக் கொள்ள விரும்புபவர்கள், அந்தந்த மொழி டீ.வி. சீரியல்கள், டீ.வி. செய்திகள் மற்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தொடர்ந்து பார்த்து வந்தால் பேசுவது சுலபமாகும்.

- மஞ்சுதேவன், நவிமும்பை

கழிவறை, வாஷ்பேசின் இவற்றை உபயோகிக்கும் முன்பு இரண்டு கோப்பை நிறைய தண்ணீர் ஊற்றிவிட்டு பிறகு உபயோகித்தால் கறை படிவது குறையும். சுகாதாரமும் கூட.

- எஸ்.விஜயலக்ஷ்மி, ஹைதராபாத்

காய்கறிகளை நறுக்கும்போது, நேராக நறுக்காமல் சற்று 'கிராஸ்' ஆ நறுக்கினால் எந்தக் காயாக இருந்தாலும் எளிதில் வேகும்.

- எஸ்.விஜயலக்ஷ்மி, ஹைதராபாத்

தலைக்குக் குளித்து மூன்று நாட்கள் கழித்து, டிஷ்யூ பேப்பரை கூந்தலின் வேர்ப்பகுதியில் நன்கு அழுத்தி எடுக்க வேண்டும். டிஷ்யூ பேப்பரில் எண்ணெய்ப் பசை அதிகமாக இருந்தால், அது எண்ணெய்ப்பசை உள்ள கூந்தல். இல்லையென்றால் அது வறண்ட கூந்தல்.

- கே.பி.ஜெயந்தி, மதுரை

மோர்க்குழம்புக்கு அரைத்துவிடும் போது, கடலைப் பருப்புக்குப் பதிலாக துவரம் பருப்பை ஊற வைத்து அரைத்து விடவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- காசிதாசன், வந்தவாசி

கம்மல், மூக்குத்தி போடும் இடத்தில் அரிப்பு, புண் இருந்தால், தேங்காய் எண்ணெயுடன் கற்பூரம் போட்டு சூடாக்கவும். ஆறிய பின் அரிப்பு இருக்கும் பகுதியில் தடவி வர, புண்கள் குணமாகும்.

- கே.செந்தில் வடிவு, வேலூர்

ரூ. 5,000 பரிசு
சுற்றுலா போட்டி-2 பரிசுபெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

1.ஆர்.ரம்யா, கிருஷ்ணகிரி
2.கே.ராதா, தென்காசி
3.வசந்தி ஜெயராம், பரோடா
4.கோ.விஜயகுமாரி, காஞ்சிபுரம்
5.எம்.ராஜம், சென்னை
6.ஸ்ரீநிவாஸன், திருப்பூர்
7.எஸ்.ரேவதி, நாகர்கோயில்
8.எ.ஜெயலெக்ஷ்மி, மதுரை
9.பத்மா வெங்கடகிருஷ்ணன், திருநெல்வேலி
0.அம்பிகா செல்லதுரை, தேனி
1.எ.ராஜதிலகம், திருச்சி
2.விஜயலக்ஷ்மி, கோவை
3.எ.ஹேமலதா, பொன்னேரி
4.எஸ்.அமுதா ஸ்ரீநிவாஸன், நாகபட்டினம்
5.என்.கௌரி, அகமதாபாத்
16.சு.சுஷ்மிதா, ஈரோடு
17.எஸ்.ராஜேஸ்வரி, மதுரை
18.ரஞ்சிதா, செங்கல்பட்டு
19.ஜெயலக்ஷ்மி, கடலூர்
20.எஸ்.நாகரத்தினம், திண்டுக்கல்

மார்ச் 2010ல் வெளியான சுற்றுலா போட்டி-2 விடைகள்

1.அஜந்தா 2.ஊட்டி 3. காஷ்மீர் 4.சிங்கப்பூர் 5.மணாலி 6.லண்டன் 7.ஆக்ரா 8.மதுரை 9.மும்பை 10.கோவா

ஒரு சில வார்த்தைகளையே கொண்டு அமைந்த அனுஷாவின் 'ஒரு வார்த்தை' ஓராயிரம் கவிதைகளை வாரி இறைத்தது! இதுவே மகளிர் தினச் சிறப்பிதழின் புதுமை!

- ஸ்ரீ செல்வஅரசி, வாழப்பாடி

'இன்று மட்டும்...' சிறுகதை அருமை. நுண்ணிய எண்ண ஓட்டத்தை லாகவமாக, வெளிப்படுத்தியிருக்கும் ஜுலியட் ராஜுக்குப் பாராட்டு!

- பிரேமா, சென்னை

அன்பும், அறிவும், சமயோசித புத்தியும், நல்ல சிந்தனைகளும், பெரியவர்களைவிட இந்தக் கால இளசுகளுக்கு அதிகமாகவே இருக்கிறது என்பதை அழகாய்க் காட்டியுள்ளது 'இடம்பெயர்ந்த வேர்' கதை. இன்றைய தலைமுறையினருக்கு பெரியவர்களிடம் பாசத்தை ஏற்படுத்த இது போன்ற கதைகள் அவசியம் தேவை.

-வி.பவானி, திருவண்ணாமலை

'தெய்வத்தான் ஆகாதெனினும் முயற்சிதன் மெய்வருத்தக் கூலிதரும் என்ற குறளுக்கு ஏற்ப, நான் இரண்டு வருடமாக விடாமல் தொடர்ந்து எழுதி வருகிறேன். முதன்முறையாக என் கடிதத்தை, வாசகர் பெயர் பட்டியலில் பார்த்து ஆச்சர்யமடைந்தேன். மோதிரக் கையால் குட்டு பட்டாயிற்று!

- ஜெ.லக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்







'மடியில் அமர்ந்திருந்த குழந்தையை ரசித்ததினால், வழிப்பயணத்தில் எந்தக் காட்சியினாலும் கவரப்படவில்லை' என்ற கருத்தை வெளிப்படுத்திய 'பயணம்' கவிதை மிக அருமை. எழுதியவர் பெயர் விடுபட்டது ஏனோ?

- சியாமளா ராஜகோபால், சென்னை-64

(எழுதியவர் : இந்திராணி தங்கவேல், மும்பை. பெயர் விடுபட்டதற்கு வருந்துகிறோம். ஆர்.)



மோதிரக் கையால்

சொல்ல விரும்புகிறோம்

ஸ்ரீராம நவமியை முன்னிட்டு ராமரைப் பற்றியும், ராமர் எழுந்தருளி இருக்கும் ஸ்தலங்கள் பற்றியும் படித்துத் தெரிந்து கொண்டேன். 'ஸ்ரீராம ராமேதி'... ஸ்லோகத்தை, தினமும் சொல்லி வருகிறேன். மங்கையர் மலருக்கு எனது நன்றி!

- ஜி.ராஜலக்ஷ்மி, தஞ்சாவூர்

சின்னத்திரை 'செல்லம்' ராதிகாவின் அட்டைப்படக் கட்டுரை நன்கு இருந்தது. ஆனால், சர்வதேச மகளிர் சிறப்பிதழின் அட்டைக்கு வேறு தியாகத்தால் உயர்ந்த பெண்கள் இல்லவே இல்லையா?

- என்.சாந்தி, பண்ருட்டி

பூஞ்சாரல் பக்கத்தில் வெளியான 'மேன்மைக்கு எட்டு வழி!' அருமை. மாணவர்கள் இந்த எட்டு வழிகளைப் பின் பற்றி நடந்தால் போதும்; வாழ்வில் எட்டாத உயரத்துக்குச் சென்று விடலாம்!

-எம்.ஜனகவல்லி, சேலம்

ஹோம் மேக்கர் ப்ளஸ் 64... ஆஹா, என்ன அசத்தல் ஐடியா...! இல்லத்தரசிகளின் இதயத்தில் இன்னும் அழுத்தமாய் அமர்ந்து விட்டீர்கள். ப்ளஸ்களை ப்ளஸ்களாக மாற்ற சுவையான யோசனைகள் கூறி, தன்னம்பிக்கைச் செடியை நட்டு விட்டீர்கள்.

- ஜெரீனா காந்த், சென்னை

'ஜொலிக்கறாங்க'... என்ற தலைப்பில் ஜொலிக்கற வி.ஐ.பி. பெண்களையெல்லாம் போட்டீங்க சரி...

★ கணவனால் கைவிடப்பட்டு, குழந்தையைக் காப்பாற்ற கூலி வேலைக்குப் போகும் பெண்கள்.

★ கைக் குழந்தையுடன் கயிறு ஏறி, காசு சேர்க்கும் கழைக் கூத்தாடிப் பெண்

★ எல்லாப் பிரச்னைகளையும் தாங்கிக் கொண்டு குடும்பத்துக்காக உழைக்கும் இளம் பெண்கள்

இப்படி எத்தனையோ பேர் இருக்காங்களே... அவங்களை மறந்துட்டீங்களே!

-வே.சண்முகதேவி, கோவை

(கவன ஈர்ப்புக்கு நன்றி! உங்கள் ஆதங்கம் நியாயமானதே. ஆர்.)

எத்தனையோ இதழ்கள் பல வருடங்களாக நடந்தும், இத்தனை வாசகர்களுக்கு ஒட்டுமொத்தமாக நன்றி கூறி இருக்குமா என்பது சந்தேகம். அதனால்தான் எங்கள் மனங்களைக் கொள்ளை கொண்டது மங்கையர் மலர்!

- டி.கௌரி, திண்டுக்கல்

பெண்மொழி! வார்த்தைக் கோலங்களின் தொகுப்பு அருமை! அழகு!

- சு.இந்துமதி, நெய்வேலி

பல ஊர் ராமர்களைப் பற்றி எழுதிய பிரேமா சேஷாத்திரி பட்டாபிஷேகக் கோலத்தில் ராமரும், சீதையும் அமர்ந்திருக்க, சுற்றிலும் சகோதரர்கள் புடைசூழ நிற்க, ஆஞ்சநேயர் ஒரு கையில் ராமாயண புத்தகமும் மறு கையில் வீணையும் கொண்டு வாசித்து அமர்ந்த கோலத்தில் இருக்கும் கும்பகோணத்தில் உள்ள ராமசுவாமி கோயிலைப் பற்றி எழுத மறந்து விட்டாரே!

- லலிதா வெங்கடராமன், சென்னை

(இந்த இதழில் திருமணமலர் 72ம் பக்கம் இடம் பெற்றுள்ளது)

தட்டு!



உயிர் உருகும்

நிர்மலாதேவி

''ஹை... கிளிப்பச்சைல அரக்குக் கலர் பார்டர். சூப்பரா இருக்கும்மா இந்தப் பட்டுப் புடைவை...'' எனக் கண்கள் பளபளக்க அந்தப் புத்தம் புது காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடைவையைக் கையில் எடுத்தாள் செல்லம்.

''ஏய் வைடி... வை... அடடா... இப்படியா அழுக்குக் கையோட தொடுவ, சே!'' என்று ஓடி வந்து எரிச்சலோடு பிடுங்கிய ஜானகியம்மாளுக்கு செல்லத்தின் முகம், கறுத்துச் கருங்கியதைக் கண்டதும் என்னவோ போலாகிவிட்டது.

''மன்னிச்சுக்கோடி... செல்லம்.. புதுப் பட்டுப் புடைவையா? அதுவும் ஆசை ஆசையா எம் மருமகளுக்குன்னு எடுத்தது...'' என்றாள் ஜானகியம்மாள்.

''அப்படின்னா.. தம்பி வாராராம்மா?''



சிறுகதை

''ஆமாண்டி செல்லம்... எல்லோரும் அடுத்த வாரம் வர்றாங்க... நேத்துதான் ராகவன் ஃபோன் பண்ணான்.'' சந்தோஷத்தில் திணறினாள் ஜானகியம்மாள். அந்த எழுபது வயது முதியவளின் சந்தோஷத்தைக் கண்டதும் செல்லத்துக்கும் உற்சாகம் தொற்றிக் கொண்டது.

''ம்... அப்ப அடுத்த வாரம் இந்நேரம் நம்ம வீடு களைகட்டிப் போகும்னு சொல்லு...''

''ஆமாண்டி செல்லம்... ஒரு வாரத்துக்குள்ள என் பேரன் பேத்திகளுக்கு அதிரசம், முறுக்கு, லட்டு, சோமாஸ'ன்னு செஞ்சு அடுக்கிடணும்... புரியுதாடி?''

''ஜோரா செஞ்சிடலாம்மா.. நான் இருக்கும் போது உனக்கென்ன கவல...?''

'பசின்னு கேட்டா சோறு போடு போதும்... நீ சொன்னதைச் செய்யறேன்...' என்று கண்ணீருடன் வாசலில் வந்து நின்றவள் தான் இந்தச் செல்லம். குடிகாரக் கணவனை இழந்து தனிமரமாய் நின்றவளுக்கு, அடைக்கலம் கொடுத்தாள் ஜானகி.

கூட்டுக் குடும்பத்தைத் தனியாளாய் சமாளித்துக் கொண்டிருந்த ஜானகிக்கு மூன்றாவது கையாய் மாறிப் போனாள் செல்லம். நாற்பது வயதை நெருங்கி விட்டாள். இன்றும் அதே சுறுசுறுப்பும், புன்னகை மாறாத முகத்துடனும் வளைய வருகிறாள்.

மாமியார், மாமனார் மற்றும் கணவர் மறைய... வெளிநாட்டுக்குச் சென்ற ஒரே மகனும் விரும்பியவளைக் கட்டிக் கொண்டு அங்கேயே தங்கிவிட.... உறவுகளை எண்ணி ஏங்கி, பாசத்திற்காகப் பரிதவித்து கண்ணீர் விடும்போதெல்லாம்...

''தோ... நானிருக்கேன்.. கவலைப்

படாதேம்மா...'' என நாய்க் குட்டியைப் போல் தன் காலையே சுற்றி வரும் செல்லத்தைக் கடிந்து கொண்டு விட்டோமே... ஜானகியம்மாளின் மனம் குறுகுறுத்தது.

''என்னம்மா யோசனை? பத்து வருஷம் கழிச்சு, குடும்பத்தோட மகன் வரப் போறாரு. ஃபோட்டோல பார்த்துப் பார்த்து ரசிச்ச பேரன் பேத்திகள் வந்தப்புறம்... உனக்கு இந்த உலகமே மறந்துடும்...'' என்று சிரித்தாள் செல்லம்.

''பேசறதுக்கு நேரமில்லை. வா... நிறைய வேலை கிடக்கு. இளம்பு, கடைக்குப் போகணும். ம்...'' என்று உற்சாகத்துடன் எழுந்தாள் வயதையும் மறந்து.

ஜானகி அம்மாள் சொன்ன அத்தனைப் பலகாரங்களையும் சுட்டு அடுக்கி விட்டாள் செல்லம். புதிய விரிப்புகள், திரைச்சீலை என்று அந்த வீடே மாறிப் போனது.

பேரன் பேத்திகளுக்கு விதவிதமான ஆடைகள், பொம்மைகள் என்று வாங்கிக் குவித்து விட்டாள் ஜானகியம்மாள். இன்னும் இரண்டே நாள்தான். உறக்கம் வர மறுத்தது. செல்லம், ஜானகியம்மாளின் காலை இதமாகப் பிடித்துக் கொண்டே கேட்டாள்.

''எவ்வளவு பாசம் உம் பிள்ள மேல ஏன்மா பேரன் பேத்திக வந்ததும் மருந் மாத்திரை சாப்பிட மறந்துடாதே... சரியா' - செல்லத்தின் பேச்சில் இருந்த அக்கற யைக் கண்டு சிரித்தாள் ஜானகியம்மா

''என் பேரன் பேத்தியோட கையை பிடிச்சுக்கிட்டு இந்தத் தெரு முழுசும் சுத் வரணும்டி. நம்ம வீட்டுச் சமையலை சாப்பிட்டு என் மருமக, அமெரிக்காவே வேணாம்னு சொல்லணும். எப்ப அசத்தப் போறேன் பாரு. ஏண்டி செல்ல எம் மருமகளுக்கு இந்தப் பட்டு புடைவை நல்லா இருக்கும்ல..''

''சூப்பரா இருக்கும்மா. யாரோ செலக்ஷன்? எங்க அம்மாதில்ல...'' என் பெருமையுடன் கூறிக் கொண்டே இர மாத்திரைகளைக் கொடுத்தாள்.

''ஜானகி, நீ தனியா வேற இருக்க. செல்லம் ஒரு நாள் உன்னை அடிச்சு போட்டு நகை பணத்தையெல்லா சுருட்டிட்டு ஓடப் போறா'' என ப முறுத்திய எந்தச் சொந்தமும் ஜானகிய மாள் படுத்தப் படுக்கையாய்க் கிடந் போது எட்டிப் பார்க்கவில்லை.

சுயநினைவு இல்லாமல் கிடந்தவளை

கோடைக்காலம் தொடங்கிவிட்டது. நமக்கே வெப்பம் தாங்கவில்லை. செடிகளுக்கும் நீர் அதிகம் தேவைப்படும். ஸ்பான்ஞ் வாங்கி, தொட்டியில் போட்டு அதன் மேல் தண்ணீர் ஊற்றினால் தொட்டியில் அதிக ஈரப்பதம் இருப்பதோடு செடியும் பசுமையாகவும் இருக்கும்.

– நிர்மலா, வேளச்சேரி





இரவு பகல் தூக்கம் இல்லாமல் கவனித்துக் கொண்டவள் செல்லம்தான். 'இந்தச் செல்லம் மட்டும் இல்லைன்னா இந்தக் கிழவி போய்ச் சேர்ந்து ஒரு வருஷம் ஓடிப் போயிருக்கும்...' என்று தனக்குள் எண்ணிக்கொண்டே மெள்ள உறங்கிப் போனாள் ஜானகியம்மாள்.

ஜானகியின் கனவுகளை மெய்யாக்கும் பொன்னான காலை நேரம் விடிந்து விட்டது. குறுக்கும் நெடுக்குமாக உலவிக் கொண்டிருந்தாள் ஜானகி.

''அடியே செல்லம், ஆரத்தி எடுத்துட்டு வா..'' என்று கூவிக் கொண்டே வாசலுக்கு ஓடினாள்.

சற்றுப் பருத்து ஆறடி உயரத்தில் வந்து நின்ற மகனைக் கண்டதும், ஆனந்தத்தில் அழுதே விட்டாள்.

''ராகவ்... ராகவன்... எங்க.. எங்கடா என் பேரன்? எங்கடா என் பேத்தி?'' பரபரப்புடன் அவள் விழிகள் தேடின.

''ரிலாக்ஸ்.. ரிலாக்ஸ் மம்மி... அவங்கள்லாம் சென்னைல இருக்காங்க'' என்றான் ராகவ் நிதானமாக.

''ஏன்.. ஏன்டா ராகவ்... என்னைப் பார்க்க என் மருமக, பேரன், பேத்தி எல்லாம் வருவாங்கன்னு...'' அதற்கு மேலே பேச முடியாமல் விம்மினாள் ஜானகியம்மாள்.

''ஐயோ... அம்மா அழாதே. இங்க பாரு... உனக்கு... எப்படிப் புரிய வைக்க? இங்க பாரு.. இந்த கிளைமேட்ல என்னாலயே நம்ம வீட்டுக்குள்ள நிக்க முடியலை. அதுங்க அமெரிக்காவிலேயே பிறந்து வளர்ந்ததுங்க. என் வொய்ஃப் ஏ.ஸி. இல்லாம ஒரு நிமிஷம் கூட இருக்க மாட்டா புரிஞ்சுக்கோ... இங்க பாரு... டக்குன்னு கிளம்பு. ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல்ல ரூம் போட்டிருக்கேன். அங்க வந்து கொஞ்சு.. சரியா?''

''அப்படின்னா... நீ... நீ இங்க தங்க மாட்டியா..?''

''கூல் மம்மி... கூல்... சீக்கிரம் கிளம்பு... டூ அவர்ஸ்ல உன் பேரன் பேத்திகளோட விளையாடலாம்...'' என்றான் ராகவன் உற்சாகமாக.

''சரி... சரி... இருடா அவசரப்படாதே. செல்லம் அடியே செல்லம். அந்தப் பலகாரங்களையெல்லாம் எடுத்து வண்டில வை. எம் மருமகளுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் வாங்கின துணிகளைப் பெட்டியில அடுக்கி எடுத்துக்கிட்டு கிளம்பு... சீக்கிரம்...'' என்று பரபரத்தவளை

''நோ மம்மி நோ.. ஏன் டென்ஷன்! என் பிள்ளைகள், இது மாதிரி பலகாரங்களைத் தொடவே தொடாது. என்

ரவை உப்புமா செய்யும் போது 1 : 2½ மடங்கு தண்ணீர் ஊற்றிக் கிளறவும். செய்து முடித்தவுடன் உடனடியாக வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றி அதன் மீது சூடான உப்புமாவைப் போட்டு மூடி விடவும். கடைசி கரண்டி வரை 'பொலபொல' என்று ருசியான உப்புமாவாக இருக்கும்.

– ஆர்.கிரிஜா, பெங்களூரு





யாராவது எதையாவது சொன்னா. அதுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருந்தால்தான் விவாதம் சூடுபறக்கும். சிந்தனைகள் சிறக்கும். நீங்களும் கலந்துக்குங்களே

ஏட்டிக்குப் போட்டி!

சின்னத்திரையில் சின்னக்குழந்தைகள் ஆட்டம் பாட்டம்



உறுத்தலா? ஊக்குவிப்பா?

இந்தத் தலைப்பில் ஏதாவது ஒரு அணியின் சார்பாகத் தோன்றும் கருத்துகளைப் பத்து வரிகளுக்கு மிகாமல் அஞ்சலட்டையில் மட்டுமே தெளிவா எழுதி அனுப்புங்க.

நடுவர் : பரத நாட்டியக் கலைஞர் ஷோபனா ரமேஷ்

கடைசித் தேதி : 15.4.2010

வொய்ஃப் அல்ட்ரா மாடர்ன்... புடைவையே கட்ட மாட்டா. சொன்னா கேளு... இங்க பாரு செல்லம், நீ வீட்டைப் பார்த்துக்க... எனக்கு ஏகப்பட்ட ப்ரோகிராம்ஸ் இருக்கு. ப்ளீஸ்மா என் டைமை வேஸ்ட் பண்ணாதே! சீக்கிரம் கிளம்பும்மா...'' என்று அவசரப்படுத்திய மகனையே வெறித்தாள்.

''நாளைக்கு வர்றேம்பா! இப்ப நீ கிளம்பு. உனக்கு எவ்வளவோ முக்கிய வேலை இருக்கும்'' ராகவனின் பதிலை எதிர்பார்க்காமல் உள்ளே செல்லும் அம்மாவை விநோதமாகப் பார்த்துவிட்டுக் கிளம்பினான் ராகவன்.

ஜானகியம்மாள் சிறிது நேரம் மௌனமாக இருந்தாள். பின் ஒரு முடிவுக்கு வந்தவளாய்,

''செல்லம், ஒரு ஆட்டோவைப் பிடி. இந்தா இந்தப் பட்டுச் சேலையைக் கட்டிக்கோ. பலகாரங்களை எடுத்துக்கோ பக்கத்துல உள்ள ஆசிரமத்துக் குழந்தைகளுக்கு உன் கையால கொடுத்துட்டு வா...''

''வந்து... நான்... எனக்கா... என்னம்மா...'' செல்லத்தின் நாக்கு குழறியது

''ஏண்டி... உனக்குப் புடைவை பிடிச்சிருக்குதுதான?... கட்டிக்கோ...'' அதட்டினாள்.

'என் சுகதுக்கத்தைப் பகிர்ந்துக்கொள்ள உரிமையுடன் கோபப்பட, ஆறுதலாய்ப் பேச, பாசத்துடன் பணிவிடை செய்ய.. எனக்காகவே வாழற என் செல்லமே.. இந்தக் கிழவியோட தனிமைக்குத் துணையாய், வேதனைக்கு மருந்தாய் எப்போதும் சிரிச்ச முகம் மாறாத நீயும் என் உறவுதான் என்று எண்ணிய ஜானகியம்மாள், ஒரு குழந்தையாய் மாறி செல்லத்தின் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டாள்.

தேவைகள் பலவிதம். தீர்வுக்கு ஒரே இடம் ஸ்ரீராம்.

பிள்ளைகளின் கல்வி, திருமணம், வீடு கட்டுதல், வாகனங்கள் வாங்குதல், வீட்டு உபயோக சாதனங்கள் வாங்குதல், அவசர மருத்துவச் செலவுகள் எனப் பலவகை.



சுதந்திரமாக தேர்ந்தெடுங்கள்.

நிதித்தேவைகளை சமாளிக்க ஏற்ற திட்டத்தை சுதந்திரமாக தேர்ந்தெடுத்து. நிரந்தர தீர்வு அளிக்கக் கூடியது சீட்டுத் திட்டம் மட்டுமே.

கடனை வெல்லும் நிதிநிர்வாக கருவி.

ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டம், மாதந்தோறும் சேமிக்கவும், தேவைகளுக்கு உங்கள் சேமிப்பிலிருந்தே பணம் பெற வழி செய்யும் இருவழித் திட்டம். இது எளிமையானது, விரைவானது, நம்பகமானது. பரிசுத் தொகை, செலுத்தும் காலம், டிவிடெண்ட் ஆகியன உங்களாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பது இதன் சிறப்பம்சம்.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ், காலத்தை வென்ற முன்னோடி.

சீட்டு நிதி நிர்வாகத்தில் இந்தியாவின் முன்னோடி நிறுவனம், கடந்த 35 வருடங்களாக ரூ.30,000 கோடிக்கு மேல் சீட்டுப் பரிசுத் தொகை திரட்டி, 40 இலட்சம் குடும்பங்களின் வாழ்வை வளமாக்க உதவியுள்ளது.

ஸ்ரீராம் சீட்டு திருவிழா!

விக்ருதி தமிழ்ப் புத்தாண்டை முன்னிட்டு ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளைகளில் நடைபெறும் சித்திரை சீட்டு விழாவில் பங்கு கொள்ளுங்கள். ரூ.50,000 முதல் ரூ.10 இலட்சம் வரை மதிப்புள்ள ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டங்களில் சேரும் சந்தாதாரருக்கு ரூ.1 இலட்சம் வரை ஆயுள் காப்பீடு & ரூ.1.5 இலட்சம் வரை தனிநபர் விபத்துக் காப்பீடு வழங்கப்படும். சேரும் சீட்டின் மதிப்புக்கேற்ப வெள்ளி நாணயமும் வழங்கப்படும்*.

குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உறவினர்களை ஸ்ரீராம் நிறுவனங்களின் நிதித்திட்டங்களில் அறிமுகப்படுத்தி பரிசுகளைப் பெற்றிடுங்கள். மேலும் விபரங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளைக்கு வாருங்கள்.



ப. ரமேஷ்குமார்
சென்னை

நான் ஸ்ரீராம் நிறுவனத்தில் ரூ. 2 இலட்சம் & ரூ.50 ஆயிரம் சீட்டுத் திட்டத்தில் சேர்ந்துள்ளேன். நான் வீட்டு உபயோக சாதனங்கள், நகை கடன் & தனிநபர் கடன் என பல்வேறு நிதியுதவிகளை பெற்று, எளிய மாத தவணையில் அதை சரியாக திரும்ப செலுத்தினேன். ஸ்ரீராம் நிறுவனத்தில் முகவராக சேர்ந்து உறவினர் மற்றும் நண்பர்களையும் ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டங்களில் அறிமுகப்படுத்தி பல பரிசுகளை பெற்றேன். என் எதிர்கால தேவைகளுக்கு பெரிய தொகையினை சேமிக்க, ஸ்ரீராம் சிட்ஸில் நடைபெற இருக்கும் சித்திரை சீட்டு விழாவில் பங்கேற்க இன்றே தயாராகி விட்டேன்.

நீங்களும் உங்களின் எதிர்காலத்திற்கு தேவையான திட்டத்தை தேர்ந்தெடுக்க தயாராகி விட்டீர்களா?

நிம்மதியான, வளமான வாழ்க்கைக்கு.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்



தமிழ்நாடு பிரைவேட் லிமிடெட்

கிரீம்ஸ் துகார், 149 கிரீம்ஸ் சாலை, சென்னை 6 • போன்: 4223 6000 www.shriramchits.com

விக்ருதி

ஸ்ரீராம் நிறுவனங்கள் தற்போது சீட்டுத் திட்டங்கள், டு-வீலர், கார் வாங்க வாகனக் கடன், வீட்டு உபயோக சாதனங்கள் வாங்க குறைந்த வட்டியில் நுகர்வோர் கடன், தனிநபர் கடன், நிரந்தர வைப்பு நிதி, கடன் பத்திரங்கள், பரம்பரை நிதி, சொத்து நிர்வாகம், ஆயுள் காப்பீடு, தனிநபர் விபத்துக் காப்பீடு முதலிய உங்கள் நிதித்தேவைகள் அனைத்திற்கும் ஒரே இடத்தில் தீர்வு அளிக்கின்றன.

இந்தியாவில் வங்கிச் சேவைகளை வழங்குவதற்காக, பலவகையான வங்கிகள் இருக்கின்றன. பொதுத்துறை வங்கிகள் (ஸ்டேட் பேங்க், இந்தியன் பேங்க், கனரா பேங்க், விஜயா பேங்க் போன்றவை) தனியார் வங்கிகள் (ஐ.சி.ஐ.சி.ஐ பேங்க், கரூர் வைஸ்யா, லட்சுமி விலாஸ் பேங்க்), கூட்டுறவு வங்கிகள் (தமிழ்நாடு மாநில கூட்டுறவு வங்கி, மதுரை மாவட்ட கூட்டுறவு வங்கி, போன்றவை) வட்டார கிராம வங்கிகள் (பல்லவன் கிராம பேங்க், பாண்டியன் கிராம பேங்க்) அயல்நாட்டு வங்கிகள் (சிட்டி பேங்க்) போன்றவை உண்டு. பொதுவாகவே இவற்றில் எல்லாம் சாதாரணமான வாடிக்கையாளர்கள், சேமிப்புக் கணக்கு துவக்க நடைமுறைகள் பொதுவானவைதான்.



பதினெட்டு வயதான சட்டப்படி மேஜரான, எவரும் வங்கியில் தம் பெயரில் சேமிப்புக் கணக்கு ஆரம்பிக்கலாம். அதற்குரிய விண்ணப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து உங்களுடைய அடையாளத்துக்கான சான்றாக பாஸ்போர்ட், பான் கார்டு, வாக்காளர் அடையாள அட்டை போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் பிரதியைக் கொடுக்க வேண்டும். அடுத்து, உங்கள் வசிப்பிடத்துக்கான சான்றாக ரேஷன் கார்டு, பாஸ்போர்ட், டெலிஃபோன் பில், மின்கட்டண அட்டை போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றின் பிரதியை அளிக்கலாம். மேலும் இரண்டு பாஸ்போர்ட் சைஸ் புகைப்படங்களும் கொடுக்க வேண்டும். ஒன்று உங்கள் விண்ணப்பத்தில் ஒட்டப்பட வேண்டும். இன்னொன்று வங்கியில் இருக்கும் உங்களுடைய மாதிரிக் கையெழுத்து அட்டையில் ஒட்டி வைக்கப்படும்.

யாரை, எங்கே, எப்படி?

இன்றைய நவீன தொழில் நுட்பத்தில், கேஷியருடைய கம்ப்யூட்டர் திரையில் பட்டனைத் தட்டியதும் ஸ்கேன் செய்யப்பட்ட உங்கள் கையெழுத்தும், புகைப்படமும் கம்யூட்டர் திரையில் தெரியும். செக்குகளில் உடனடியாக உங்கள் கையெழுத்தை சரிபார்க்க இது ரொம்ப சௌகரியம்.

பொதுவாக ஒரு வங்கிக் கிளையில் கணக்கு ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்றால் அந்தக் கிளையில் கணக்கு வைத்திருக்கும் ஒருவர், கணக்கு துவக்கும் விண்ணப்பத்தில் கையெழுத்துப் போட்டு உங்களை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். சில நாட்களில் வங்கியிலிருந்து உங்களை அறிமுகப்படுத்தியதற்கு நன்றி தெரிவித்து உங்களை அறிமுகப்படுத்தியவருக்கு ஒரு

புக் சகிதம் வங்கிக் கிளைக்கு நேரில் சென்றுதான் வித்டிராயல் ஸ்லிப் பயன்படுத்தி பணம் எடுக்க முடியும். அல்லது உங்கள் கணக்குக்காக செக் புக்குகளைப் பெற்றும் பயன்படுத்தலாம். வங்கி, குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை (இப்போதைக்கு 50) வரைதான் இலவசமாக செக் புக்குகள் தருவார்கள். அதற்கு மேல் செக் புக் தேவை என்றால் கட்டணம் உண்டு. கணக்கில் பணம் போடுவதற்கு இதுபோல கட்டுப்பாடுகள் ஏதுமில்லை.

இப்போதெல்லாம் பெரும்பாலான வங்கிகளில் சேமிப்புக் கணக்கு வைத்திருப்பவர்களுக்கு, டெபிட் கார்டு வழங்கி விடுகிறார்கள். இதனால் உங்கள் கணக்கி

வங்கிக்கணக்கு ஆரம்பிப்பது எப்படி?

கடிதம் போகும். 'ஆஹா! நம் வங்கிக்கு நம் மீது எத்தனை நன்றி உணர்வு?' என்று நினைத்து விடாதீர்கள். உண்மையிலேயே உங்களை அவர் அறிமுகப்படுத்திக் கையெழுத்துப் போட்டிருக்கிறீர்களா? அல்லது நீங்களே அவரது கையெழுத்தைப் போட்டு போலி அறிமுகம் நடந்துள்ளதா? என்று கண்டுபிடிக்க எல்லா வங்கிகளும் கையாளும் உபாயம் இது என்பதை அறிக!

உங்களுடைய வங்கிக் கணக்கில் ரொக்கமாகவும், உங்கள் பெயருக்கு அளிக்கப்படும் செக்குகள், மற்றும் டிமாண்டு டிராஃப்ட்களையும் அதற்குரிய செலானை பூர்த்தி செய்து டெபாசிட் செய்யலாம். பணம் எடுப்பதற்கு வித்டிராயல் ஸ்லிப்கள் போதுமென்றால் அவற்றை மட்டும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், நீங்கள் பாஸ்

லிருந்து பணம் எடுக்க நீங்கள் வங்கிக்குப் போக வேண்டாம். உங்கள் வங்கியின் ஏ.டி.எம். மெஷினில் உங்கள் டெபிட் கார்டைப் பயன்படுத்தி பணத்தை எடுத்துக் கொண்டு விடலாம்.

டெபிட் கார்டு பயன்படுத்தி, உங்கள் கணக்கில் இருக்கும் பணத்தை எப்போது வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் கிரெடிட் கார்டைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் எடுக்கும் பணம், உங்களுக்கு சுமார் 24% வட்டி விகிதத்தில் தரப்படும் கடன் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். (கிரெடிட் கார்டுகள் பற்றி பின்னர் விரிவாகப் பார்க்கலாம்).

இன்னொரு முக்கியமான தகவல். உங்கள் சேமிப்புக் கணக்கில் இருக்கும் பணத்துக்கு வங்கி கொஞ்சம் போல வட்டி

வழங்கும். இந்த வட்டி ஆண்டுக்கு இரண்டு முறை அதாவது செப்டெம்பர் மற்றும் மார்ச் இறுதியில் கணக்கிடப்பட்டு உங்கள் சேமிப்புக் கணக்கில் வரவு வைக்கப்படும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் 11ஆம் தேதிலிருந்து மாதக் கடைசி நாள் வரை உள்ள மிகக் குறைந்த பேலன்ஸ் எவ்வளவோ அந்தத் தொகைக்குத்தான் வட்டி கணக்கிடப்படும். பொதுவாக மாதத்தின் பத்தாம் தேதிக்குள் உங்களுக்கு வேண்டிய பணத்தை வங்கி யிலிருந்து எடுத்துக் விடுங்கள் என்று ஆலோசனை சொல்கிறார் ஒரு வங்கி அதிகாரி.

உங்களுடைய டெலிஃபோன் பில், மின் கட்ட ணம், தண்ணீர் வரி, வீட்டுக் கடன் மற்றும் வாகனக் கடன் தவணைகள் போன்றவற்றுக்காக நீங்கள் மாதந்தோறும் கால் கடுக்க கியூவில் நிற்கத் தேவை இல்லை. உங்கள் வங்கியே குறித்த நாளில் உங்கள் கணக்கிலிருந்து பணத்தை எடுத்துச் செலுத்தும்படி செய்யும் சேவையும் அளிக்கப்படுகிறது. சில வங்கி களில் இதற்கு சிறு கட்டணம் உண்டு.

நீங்கள் வங்கியில் ரெக்கரிங் டெபாசிட் கணக்கு வைத்திருப்பவர் என்றால், நீங்கள் உரிய உத்தரவுகள் கொடுத்துவிட்டால் மாதாமாதம் குறித்த தேதியில் உங்கள் சேமிப்புக் கணக்கிலிருந்து ஆர்.டி.க்கு உரிய தவணை செலுத்தப்பட்டுவிடும். அதேபோல நீங்கள் விரும்பினால், முதிர்வடையும் ஃபிக்சட் டெபாசிட் தொகையை குறித்த நாளில் உங்கள் சேமிப் புக் கணக்கில் வரவு வைத்து விடுவார்கள். சொல்லத் தவறி னால் உங்கள் டெபாசிட் மேலும் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு நீட்டிக் கப்பட்டுவிடும்.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்... இப்போது நாமி னேஷன் வசதி உள்ளதால் நீங்கள் வங்கிக் கணக்கு துவக்கும்போதே 'எனக்கு இன்னார் நாமினி' என்று குறிப்பிட்டுவிடுவது நல்லது.



18 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் வங்கிக் கணக்கு ஆரம்பிக்க முடியுமா?

ஓ! ஆரம்பிக்கலாமே! அவர்கள் தங்கள் பெற்றோர் களை தங்களுக்கு கார்டியன்களாகப் போட வேண்டும். மைனர்களுக்கு செக்கில் கையெழுத்துப் போட சட்டப்படி அனுமதி இல்லை.

எழுதப் படிக்கத் தெரியாதவர்கள் கணக்கு ஆரம்பிக்க முடியுமா?

அவர்களும் சேமிப்புக் கணக்கு ஆரம்பிக்க எந்தவிதமான தடையுமில்லை. அவர்கள் பெருவிரல் ரேகைக்காரர்கள் என்பதால் பணம் எடுக்க நேரில் வங்கிக்கு வரவேண்டும். செக்குகளில் அவர்கள் வைக்கும் பெருவிரல் ரேகையின் அடிப்படையில் பணம் கொடுப்பதற்கு முன் அது ஒரிஜினல்தானா என்பதை பரிசோதிக்க வங்கிக் கேஷியர்கள் எல்லோரும் கைரேகை நிபுணர்களாக இருப்பது சாத்தியமில்லையே? இது போலவே, பார்வையற்றவர்களும் வங்கிகளில் சில விதிமுறைகளுக்குட்பட்டு சேமிப்புக் கணக்கு ஆரம்பிக்க முடியும்.

- எஸ். சந்திர மௌலி

சந்திக்க வருகிறோம்...



அன்பு வட்ட வாசகியர்களே...

எத்தனை நாளாச்சு உங்களையெல்லாம் பார்த்துப் பேசி? இதோ ஆரம்பித்து விட்டோம்! மாதம் ஒரு மீட்டிங்! உங்களுடன் அளவளாவி, ஆடிப்பாடி, போட்டிகள் நடத்தி, பரிசுகள் தந்து மகிழ வருகிறோம். மங்கையர் மலரை மேன்மைப்படுத்த உங்கள் கருத்துக்களையும் நாடி வருகிறோம்.

சந்திப்பு இடங்கள் :

ஊர் : அருப்புக்கோட்டை
தேதி : 17.4.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : காலை 9.30 முதல் 12.30 வரை
இடம் : வடிவேல் முருகன் கோயில் மண்டபம், பெரியகடைவீதி.

ஊர் : சிவகாசி
தேதி : 17.4.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : மாலை 3 முதல் 6 மணி வரை
இடம் : வி.எஸ்.சுந்தரம் செட்டியார் சீனியம்மாள் கல்யாண மண்டபம், ஏ.வி.டி. பாடசாலை ரோடு.

ஊர் : ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்
தேதி : 18.4.2010 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)
நேரம் : காலை 9.30 முதல் 12.30 வரை
இடம் : டாக்டர் ஏ.சிதம்பரநாதன் இல்லம், 8-B, கற்பக விநாயகர் கோயில் தெரு.

ஊர் : ராஜபாளையம்
தேதி : 18.4.2010 (ஞாயிற்றுக்கிழமை)
நேரம் : மாலை 3 முதல் 6 மணி வரை
இடம் : காந்தி கலை மன்றம்.

ஊர் : போடிநாயக்கனூர்
தேதி : 24.4.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : காலை 9.30 முதல் 12.30 வரை
இடம் : ஆரிய வைஸ்ய நடு மண்டபம், செட்டியார்கள் சமுதாயக் கூடம், நாட்டாமைக்காரர்தெரு.

ஊர் : கம்பம்
தேதி : 24.4.2010 (சனிக்கிழமை)
நேரம் : மாலை 3 முதல் 6 மணி வரை
இடம் : வாசவி மஹால், 42, காந்தி ரோடு.

அன்பு வட்டம் கூப்பன் - ஏப்ரல் - 2010

பெயர் : .... வயது : ....

முகவரி : ....

....

தொலைபேசி : ....

ஈ-மெயில் : ....

நான் ஒரு புதிய வாசகி : ஆம் ☐ இல்லை ☐

போட்டிகள் விவரம்: ❖ ஆடலாம் வாங்க! ❖ அனுபவம் புதுமை ❖ பாட்டி வைத்தியம் ❖ பாட்டு பாடவா! ❖ பிரி, படி, பேசு!

போட்டி நிபந்தனைகள்:

- எந்த ஊர் வாசகராக இருந்தாலும் ஆண் / பெண் அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- பார்வையாளர்கள் ஒவ்வொருவரும் இந்தக் கூப்பன் இடம் பெற்றுள்ள பக்கத்தைக் கொண்டு வர வேண்டும்.
- ஏப்ரல் மங்கையர் மலர், அரங்க நுழைவாயிலிலும் கிடைக்கும்.
- போட்டியாளர்கள் நுழைவாயிலில் பெயரைப் பதிவு செய்து கொண்டு, போட்டிப் பங்கேற்புக் கூப்பன்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- ஒருவர் எத்தனைப் போட்டியில் வேண்டுமானாலும் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். ஆனால், மேடைப் பங்கேற்பு குலுக்கல் முறையில் மட்டுமே!
- மேடைப் பங்கேற்பாளர்கள் அனைவருக்கும் பரிசு உண்டு.
- மங்கையர் மலரின் தற்போதைய வாசகர்களில் ஒருவருக்கும் புதிய வாசகர்களில் ஒருவருக்கும் என தலா ஒரு ஸ்பெஷல் பரிசு குலுக்கல் முறையில் காத்திருக்கின்றது.
- போட்டிகளும் பரிசுகளும் நிபந்தனைக்குட்பட்டது!

தேநீர் உபசாரம் உண்டு!
'பளிச்'சு கலந்துக்குங்க! பரிசுகளை அள்ளுங்க!
பெண்களுக்கு முன்னுரிமை உண்டு!



சித்திரைச் சிறப்பு!



சித்திரை என்றாலே மதுரை நினைவு தான். மீனாட்சி அம்மன் திக்விஜயம் செய்து நாடுகளை வென்ற காட்சி; இறைவன் சோமசுந்தரக் கடவுளை, அம்மன் திருமணம் செய்யும் கோலம்; இப்படிப் பத்து நாட்களும் கண்டுகளிப்பதால் மதுரை மக்களின் மனம், மீனாட்சி அம்மன் மீதே இருக்கும். அழகர் கோயிலில் இருந்து வரும் அழகர் பெருமான், தங்கை மீனாட்சியின் திருமணம் காண மதுரை வருவதற்குள் திருமணம் முடிந்த சேதி அறிந்து வைகை ஆற்றில் எழுந்தருளிவிட்டு, மதுரைக்குள் வராமல் கோபத்துடன் திரும்பிச் சென்று விடுவதாக ஐதிகம். இந்த விழாவே சித்திரைத் திருவிழாவின் உச்சக்கட்டம். இந்த விழாவைக்காண கண் கோடி வேண்டும்.

பாண்டிய மன்னர்கள் காலத்திலேயே மீனாட்சி அம்மன் கோயிலைச் சுற்றியுள்ள வீதிகளுக்கு கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு, வடக்கு என்ற திசைகளை சித்திரையோடு சேர்த்து, சித்திரை வீதிகள் என்று பெயரிட்டு இருந்தனர். இந்தச் சிறப்பு மதுரையைத் தவிர வேறு எந்த ஊருக்கும் இல்லை.

- வி.எஸ்.மோகன், மதுரை



இளநீரில் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான மாவுப் பொருள்கள் பதினாறு சதவிகிதம், பொட்டாசியம் பிற கனிமச் சத்துக்கள் நாற்பது சதவிகிதம், புரதம் நான்கு சதவிகிதம், கால்சியம் பதினேழு சதவிகிதம் உள்ளன. தேங்காய் காய்த்த ஏழாவது மாதத்தில் தான் அதில் சர்க்கரை (குளுகோஸ்) அதிகமாக இருக்கும். இளநீர் ஆரம்பத்திலேயே வெட்டப்படுவதால் சர்க்கரை அளவு குறைவாகவே இருக்கும்.

- ஹரிஹரன், கொல்லம்



வயது ஐம்பதை நெருங்கிவிட்டதா? மெனோபாஸ், சர்ஜரிகளின் பலனாக அதிக நேரம் கீழே உட்காருவது சிரமம் தான். கோயில்களில் அர்ச்சனை, அபிஷேக சமயங்களில் அதிக நேரம் நிற்கும்போது கால்கள் வலிக்கும். சுவர் ஓரமாக, இருபுறமும், பெஞ்ச் மாதிரி கட்டினால் வயதானவர்கள் அமர்ந்து, சௌகரியமாக பூஜையில் கலந்து கொள்ளலாம். கோயில் நிர்வாகம் கவனிக் குமா?

- என்.கோமதி, நெல்லை



Saasy



Tulip



Misty

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30009/78 * Registered as TN / CC (S) DN / 170 / 09-11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09-11 * Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2010 இதழுடன் இணைப்பு



'0' to '3' முக்கியம்!

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பாதையில் முக்கியமான பருவம், பிறந்த கணம் முதல் மூன்று வயது வரை உள்ள மூன்று வருட கால கட்டமே! அதுவே, அந்தக் குழந்தை முழு மனிதனாக வளர்ச்சி பெற அடித்தளம் அமைத்துக் கொடுக்கிறது.

ாக்டர் எஸ்.வெங்கடரமணி

வழங்கும்

மழலைச் செல்வம் 64!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2010 இதழுடன் இணைப்பு



'0' to '3' முக்கியம்!

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பாதையில் முக்கியமான பருவம், பிறந்த கணம் முதல் மூன்று வயது வரை உள்ள மூன்று வருட கால கட்டமே! அதுவே, அந்தக் குழந்தை முழு மனிதனாக வளர்ச்சி பெற அடித்தளம் அமைத்துக் கொடுக்கிறது.

ாக்டர் எஸ்.வெங்கடரமணி

வழங்கும்

மழலைச் செல்வம் 64!





வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்!

தாய் கருவுற்ற காலத்திலிருந்தே குழந்தையின் வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும் தொடர்ந்து நிகழ்கின்றன. உருவ அமைப்பு, எடை, திறமை - என்று இயல்பாக அமைகிறது.

2 Supplement to Mangayar Malar April 2010





வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும்!

தாய் கருவுற்ற காலத்திலிருந்தே குழந்தையின் வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும் தொடர்ந்து நிகழ்கின்றன. உருவ அமைப்பு, எடை, திறமை - என்று இயல்பாக அமைகிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்



பர்த் டெர்ரர்!

ஒரு குழந்தைக்கு, அதன், கருவுக்குள் ருந்து பிறப்பு வரை உள்ள சூழல் முற்றிலும் வேறு. பிறந்தவுடன் திடீரென்று மாறுபட்ட சூழலில் அனுசரித்து வாழ வேண்டிய கட்டாயம் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது. இது மிகவும் கடினமானது. உளவியலில் இதைப் பிறப்பு சார்ந்த தாக்குதல் (பர்த் டெர்ரர்) என்கிறார்கள். இந்த பாதிப்பிலிருந்து குழந்தையை மீட்டு வெளிக் கொண்டு வருவதுதான் சிறப்பான வளர்ப்பு முறை.

மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 3



பர்த் டெர்ரர்!

ஒரு குழந்தைக்கு, அதன், கருவுக்குள் ருந்து பிறப்பு வரை உள்ள சூழல் முற்றிலும் வேறு. பிறந்தவுடன் திடீரென்று மாறுபட்ட சூழலில் அனுசரித்து வாழ வேண்டிய கட்டாயம் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது. இது மிகவும் கடினமானது. உளவியலில் இதைப் பிறப்பு சார்ந்த தாக்குதல் (பர்த் டெர்ரர்) என்கிறார்கள். இந்த பாதிப்பிலிருந்து குழந்தையை மீட்டு வெளிக் கொண்டு வருவதுதான் சிறப்பான வளர்ப்பு முறை.

மழலைச் செல்வம் 64!



பச்சைக் குழந்தைக்கு அச்சம் கூடாது!

பச்சைக் குழந்தை, பிறந்ததில் இருந்து அச்சத்தை அனுபவிக்கக் கூடும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. தாயும் சிறிது காலத்துக்கு எதவும் செய்ய இயலாதவளாக இருக்கிறாள். அந்த நிலையில் குழந்தையை ஏதோ ஓர் உயிரற்ற பொருளைக் கையாள்வது போல நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

4 Supplement to Mangayar Malar April 2010



பச்சைக் குழந்தைக்கு அச்சம் கூடாது!

பச்சைக் குழந்தை, பிறந்ததில் இருந்து அச்சத்தை அனுபவிக்கக் கூடும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. தாயும் சிறிது காலத்துக்கு எதவும் செய்ய இயலாதவளாக இருக்கிறாள். அந்த நிலையில் குழந்தையை ஏதோ ஓர் உயிரற்ற பொருளைக் கையாள்வது போல நடந்து கொள்ளக் கூடாது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

ம்மா...!

மனிதர்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் உள்ள ஓர் அடிப்படை வேற்றுமை: விலங்கு குட்டி போட்டவுடன், தன் இனத்துக்கு உள்ள தனிக் குரலை எழுப்ப முயல்கிறது. அது மரபு ரீதியாக, கருவில் இருந்தே தீர்மானமாகி விடுகிறது. ஆனால், பிறந்த குழந்தையோ நீண்ட காலம் பேசாமலே இருக்கிறது. அதன் பின்னர் தன்னைச் சுற்றிப் பேசப்படும் மொழியைப் பேசக் கற்கிறது!



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 5

ம்மா...!

மனிதர்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் உள்ள ஓர் அடிப்படை வேற்றுமை: விலங்கு குட்டி போட்டவுடன், தன் இனத்துக்கு உள்ள தனிக் குரலை எழுப்ப முயல்கிறது. அது மரபு ரீதியாக, கருவில் இருந்தே தீர்மானமாகி விடுகிறது. ஆனால், பிறந்த குழந்தையோ நீண்ட காலம் பேசாமலே இருக்கிறது. அதன் பின்னர் தன்னைச் சுற்றிப் பேசப்படும் மொழியைப் பேசக் கற்கிறது!



மழலைச் செல்வம் 64!



குழந்தைக்கு எது மொழிப் பிரச்னை?

குழந்தை இன்ன மொழியைத் தான் பேசப் போகிறது என்று முன் கூட்டியே தீர்மானம் செய்யப்படுவதில்லை. ஆனால், தான் வளரும் சூழலில் பேசப்படும் மொழி எதுவோ, அதைத் தன்னுள் உருவாக்கிக் கொள்கிறது. இது உலக நாடுகளில் உள்ள எல்லா குழந்தைகளுக்குமே பொருந்தும்.

6 Supplement to Mangayar Malar April 2010



குழந்தைக்கு எது மொழிப் பிரச்னை?

குழந்தை இன்ன மொழியைத் தான் பேசப் போகிறது என்று முன் கூட்டியே தீர்மானம் செய்யப்படுவதில்லை. ஆனால், தான் வளரும் சூழலில் பேசப்படும் மொழி எதுவோ, அதைத் தன்னுள் உருவாக்கிக் கொள்கிறது. இது உலக நாடுகளில் உள்ள எல்லா குழந்தைகளுக்குமே பொருந்தும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத



மூளைவளர்ச்சிப் பால்!

தாய்ப்பால் என்பது வெறும் உணவு மட்டுமல்ல. குழந்தைக்கு மிகச் சிறந்த ஊட்டச் சத்தும்கூட. இதை மூளை வளர்ச்சிக்கான அமிர்தம் என்றே கூறலாம். தாய்ப்பாலில் உள்ள புரதச் சத்துக்கு ஈடு இணையான சத்து இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்பதால் மழலைப் பருவத்தில் தவறாமல் தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பது தாயின் கடமை.

மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 7



மூளைவளர்ச்சிப் பால்!

தாய்ப்பால் என்பது வெறும் உணவு மட்டுமல்ல. குழந்தைக்கு மிகச் சிறந்த ஊட்டச் சத்தும்கூட. இதை மூளை வளர்ச்சிக்கான அமிர்தம் என்றே கூறலாம். தாய்ப்பாலில் உள்ள புரதச் சத்துக்கு ஈடு இணையான சத்து இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்பதால் மழலைப் பருவத்தில் தவறாமல் தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பது தாயின் கடமை.

மழலைச் செல்வம் 64!



தாமதம் வேண்டாம்!

முதல் மூன்று வருடங்களில் குழந்தை வளரும்போது, சில அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரியும். தவழ்தல், உட்காருதல், நடத்தல், சிறு சிறு வார்த்தைகளை உச்சரித்தல் போன்ற வளர்ச்சியின் அறிகுறிகள் ஒரு சராசரியான காலகட்டத்துக்குள் வெளிப்படும். இந்தக் கால அளவில் தாமதம் ஏற்பட்டால், குழந்தைக்கு தனிப்பட்ட கவனிப்பு அவசியம்.

8 Supplement to Mangayar Malar April 2010



தாமதம் வேண்டாம்!

முதல் மூன்று வருடங்களில் குழந்தை வளரும்போது, சில அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரியும். தவழ்தல், உட்காருதல், நடத்தல், சிறு சிறு வார்த்தைகளை உச்சரித்தல் போன்ற வளர்ச்சியின் அறிகுறிகள் ஒரு சராசரியான காலகட்டத்துக்குள் வெளிப்படும். இந்தக் கால அளவில் தாமதம் ஏற்பட்டால், குழந்தைக்கு தனிப்பட்ட கவனிப்பு அவசியம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தூண்டுதலும் அரவணைப்பும்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் குழந்தை வளரும் சூழலில் இருந்து கிடைக்கும் தூண்டுதலும், அன்பும், அரவணைப்பும் அதன் மூளை வளர்ச்சியில் பிரமிக்கத்தக்க மாற்றங்களை உண்டாக்கும். எனவே சரியான சூழலையும், நன்மை தரக்கூடிய தூண்டுதலையும் அமைத்துக் கொடுப்பது தாயின் பொறுப்பு.

Supplement to Mangayar Malar April 2010 9



தூண்டுதலும் அரவணைப்பும்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் குழந்தை வளரும் சூழலில் இருந்து கிடைக்கும் தூண்டுதலும், அன்பும், அரவணைப்பும் அதன் மூளை வளர்ச்சியில் பிரமிக்கத்தக்க மாற்றங்களை உண்டாக்கும். எனவே சரியான சூழலையும், நன்மை தரக்கூடிய தூண்டுதலையும் அமைத்துக் கொடுப்பது தாயின் பொறுப்பு.

மழலைச் செல்வம் 64!



ஊட்டச் சத்து, ஆரோக்கியமான சூழல்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் போதிய ஊட்ட சத்தையும், ஆரோக்கியமான சூழலையு கொடுப்பது மிக முக்கியம். இதற்குப் பின்ன எவ்வளவு ஊட்டச்சத்து கொடுத்தாலும், எவ்வளவு ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கிக் கொடுத்தாலும், இழந்த வளர்ச்சியையும், மூளைத் திறனையும் பெறவே முடியாது.

10 Supplement to Mangayar Malar April 2010



ஊட்டச் சத்து, ஆரோக்கியமான சூழல்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் போதிய ஊட்ட சத்தையும், ஆரோக்கியமான சூழலையு கொடுப்பது மிக முக்கியம். இதற்குப் பின்ன எவ்வளவு ஊட்டச்சத்து கொடுத்தாலும், எவ்வளவு ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்கிக் கொடுத்தாலும், இழந்த வளர்ச்சியையும், மூளைத் திறனையும் பெறவே முடியாது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

சிறப்பு வளர்ப்பு முறை!

சில பரம்பரை குணாதிசயங்களை முதல் மூன்று வயதுக்குள் கண்டு கொள்ள முடியும். குழந்தையின் விருப்பத் துக்கேற்ப, பரம்பரையான குணாதிசயங் களை இணைத்து, ஒரு சிறப்பு வளர்ப்பு முறையை அனுசரித்தால், குழந்தையின் அறிவுத் திறனைப் பல மடங்கு பெருகச் செய்யலாம் என, அமெரிக்கக் குழந்தைகள் உளவியல் குறித்த ஆய்வு அறிக்கை தெரிவிக்கிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 11

சிறப்பு வளர்ப்பு முறை!

சில பரம்பரை குணாதிசயங்களை முதல் மூன்று வயதுக்குள் கண்டு கொள்ள முடியும். குழந்தையின் விருப்பத் துக்கேற்ப, பரம்பரையான குணாதிசயங் களை இணைத்து, ஒரு சிறப்பு வளர்ப்பு முறையை அனுசரித்தால், குழந்தையின் அறிவுத் திறனைப் பல மடங்கு பெருகச் செய்யலாம் என, அமெரிக்கக் குழந்தைகள் உளவியல் குறித்த ஆய்வு அறிக்கை தெரிவிக்கிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!



குழந்தையின் நோக்கம்!

முழு வளர்ச்சியடைந்த மனிதனாக ஆவதற்குப் பயிற்சி பெறுவதே, குழந்தையின் முதல் நோக்கமாக இருக்கும். (கதவைப் பூட்டும்போது 'நான் பூட்டுகிறேன்' என்று ஓடிவரும்.) விளையாட்டு என்று பெரியவர்கள் கூறும் சில செயல்முறைகள் மூலம், குழந்தை துவக்கத்தில் கல்வி கற்கிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த மாதிரி, மாறுபட்டுக் கொடுக்க வேண்டிய செயல்முறைகளைக் கொடுத்தாக வேண்டும்.

12 Supplement to Mangayar Malar April 2010



குழந்தையின் நோக்கம்!

முழு வளர்ச்சியடைந்த மனிதனாக ஆவதற்குப் பயிற்சி பெறுவதே, குழந்தையின் முதல் நோக்கமாக இருக்கும். (கதவைப் பூட்டும்போது 'நான் பூட்டுகிறேன்' என்று ஓடிவரும்.) விளையாட்டு என்று பெரியவர்கள் கூறும் சில செயல்முறைகள் மூலம், குழந்தை துவக்கத்தில் கல்வி கற்கிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த மாதிரி, மாறுபட்டுக் கொடுக்க வேண்டிய செயல்முறைகளைக் கொடுத்தாக வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஜூனியர் விஞ்ஞானி!

குழந்தையைப் பொறுத்தவரை விளையாட்டு என்றால் விளையாட்டு; கற்பது என்றால் கற்பது. இப்படி, எந்த ஒரு செயலிலும் முழு உணர்வுடன் செயல்படும் குழந்தையின் மூளையை ஒரு விஞ்ஞானி மூளையின் செயல்பாட்டுக்கு ஒப்பிட்டுச் சொல்ல லாம். அதாவது, ஒரு வேலையைச் சரியாகச் செய்து முடிக்கும் வரை, சளைக்காமல் திரும்பத் திரும்பச் செய்து பார்ப்பது குழந்தையின் குணம்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 13

ஜூனியர் விஞ்ஞானி!

குழந்தையைப் பொறுத்தவரை விளையாட்டு என்றால் விளையாட்டு; கற்பது என்றால் கற்பது. இப்படி, எந்த ஒரு செயலிலும் முழு உணர்வுடன் செயல்படும் குழந்தையின் மூளையை ஒரு விஞ்ஞானி மூளையின் செயல்பாட்டுக்கு ஒப்பிட்டுச் சொல்ல லாம். அதாவது, ஒரு வேலையைச் சரியாகச் செய்து முடிக்கும் வரை, சளைக்காமல் திரும்பத் திரும்பச் செய்து பார்ப்பது குழந்தையின் குணம்.



மழலைச் செல்வம் 64!



தாய்வழியே மூளைத்திறன்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் மூளை வளர்ச்சி பெருமளவுக்கு முடிந்து விடுகிறது. இந்தக் கால கட்டத்துக்குள், தாய் வழியே கேட்டல், பார்த்தல் ஆகிய செயல்கள் வாயிலாக, பொது அறிவுத் தகவல்களைக் கொடுக்கலாம். விஞ்ஞான முறையில், அக்குழந்தைக்கு ஏற்றவாறு சரியான அளவில் கொடுத்து, மூளைத்திறனைப் பெருமளவு அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

14 Supplement to Mangayar Malar April 2010



தாய்வழியே மூளைத்திறன்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் மூளை வளர்ச்சி பெருமளவுக்கு முடிந்து விடுகிறது. இந்தக் கால கட்டத்துக்குள், தாய் வழியே கேட்டல், பார்த்தல் ஆகிய செயல்கள் வாயிலாக, பொது அறிவுத் தகவல்களைக் கொடுக்கலாம். விஞ்ஞான முறையில், அக்குழந்தைக்கு ஏற்றவாறு சரியான அளவில் கொடுத்து, மூளைத்திறனைப் பெருமளவு அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மூன்று வயது மூளை!

குழந்தையின் மூளைக்கு இருக்கும் ஆற்றல் அளவிட முடியாதது. அதில் ஒரு சதவிகிதம்கூட, மனிதனாகப் பரிணாமம் பெற்றவுடன் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. முதல் மூன்று வயதுக்குள் குழந்தையின் மூளையை எந்த அளவுக்குப் பயன்படுத்த வைக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு அறிவுத் திறன் கூடுகிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 15

மூன்று வயது மூளை!

குழந்தையின் மூளைக்கு இருக்கும் ஆற்றல் அளவிட முடியாதது. அதில் ஒரு சதவிகிதம்கூட, மனிதனாகப் பரிணாமம் பெற்றவுடன் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை. முதல் மூன்று வயதுக்குள் குழந்தையின் மூளையை எந்த அளவுக்குப் பயன்படுத்த வைக்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு அறிவுத் திறன் கூடுகிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!



விஞ்ஞான முறையில் தகவல்கள்!

குழந்தையின் மூளைக்கு, செய்திகளை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் திறன் அதிகம். (குழந்தையின் மூளை 125 ட்ரில்லியன் 500 பில்லியன் சிறு சிறு தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் கொண்டது!) ஆகவே, விஞ்ஞான முறையில், குழந்தையுடைய மூளையின் தேவைக்கேற்ப, தகவல்களைக் கொடுக்க தாய் தயங்க வேண்டியதில்லை.

16 Supplement to Mangayar Malar April 2010



விஞ்ஞான முறையில் தகவல்கள்!

குழந்தையின் மூளைக்கு, செய்திகளை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் திறன் அதிகம். (குழந்தையின் மூளை 125 ட்ரில்லியன் 500 பில்லியன் சிறு சிறு தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் கொண்டது!) ஆகவே, விஞ்ஞான முறையில், குழந்தையுடைய மூளையின் தேவைக்கேற்ப, தகவல்களைக் கொடுக்க தாய் தயங்க வேண்டியதில்லை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்



தாய்க்கு விழிப்புணர்வு!

தாய்க்குச் சரியான விழிப்புணர்வு இல்லாதபோது, குழந்தைக்குத் தவறான முறையில் தகவல்களைத் திணிப்பதன் மூலம், குழந்தையின் மூளைத்திறன் குறைய வாய்ப்புள்ளது. எனவே தாய் தகுதியான விழிப்புணர்வு பெற்று, குழந்தையின் வளர்ப்பு முறையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 17



தாய்க்கு விழிப்புணர்வு!

தாய்க்குச் சரியான விழிப்புணர்வு இல்லாதபோது, குழந்தைக்குத் தவறான முறையில் தகவல்களைத் திணிப்பதன் மூலம், குழந்தையின் மூளைத்திறன் குறைய வாய்ப்புள்ளது. எனவே தாய் தகுதியான விழிப்புணர்வு பெற்று, குழந்தையின் வளர்ப்பு முறையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மழலைச் செல்வம் 64!



தகவல் சேமிப்பு!

மின்னல் வேகத்தில் செய்திகளை ஏற்கும் ஆற்றல், குழந்தையின் மூளைக்கு உண்டு. அந்த ஆற்றலில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கைக் கூட குழந்தை பயன்படுத்த வாய்ப்பு இருப்பதில்லை. எனவே தாயானவள், குழந்தைக்காகப் பல தகவல்களை சேகரித்து வைத்து, வயதுக்கேற்ப அளிக்க வேண்டும்.


18 Supplement to Mangayar Malar April 2010

செய்திகள்

தகவல் சேமிப்பு!

மின்னல் வேகத்தில் செய்திகளை ஏற்கும் ஆற்றல், குழந்தையின் மூளைக்கு உண்டு. அந்த ஆற்றலில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கைக் கூட குழந்தை பயன்படுத்த வாய்ப்பு இருப்பதில்லை. எனவே தாயானவள், குழந்தைக்காகப் பல தகவல்களை சேகரித்து வைத்து, வயதுக்கேற்ப அளிக்க வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மூன்றுக்குள் முடியாதது...

குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து மூன்று வயதுக்குள் ஒரு முழு மனிதனுக்குத் தேவையான மூளைத்திறன், தாயின் மூலம் கிடைக்க வேண்டும். இந்தக் காலகட்டத்துக்குள் அதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், பின்னர் எவ்வளவுதான் அளித்தாலும், மூளைத்திறனில் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியாது. தாய்க்கு அதிகப் பொறுப்பு உள்ள மிக முக்கிய மான காலகட்டம் இது.

மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 19



மூன்றுக்குள் முடியாதது...

குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து மூன்று வயதுக்குள் ஒரு முழு மனிதனுக்குத் தேவையான மூளைத்திறன், தாயின் மூலம் கிடைக்க வேண்டும். இந்தக் காலகட்டத்துக்குள் அதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை என்றால், பின்னர் எவ்வளவுதான் அளித்தாலும், மூளைத்திறனில் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியாது. தாய்க்கு அதிகப் பொறுப்பு உள்ள மிக முக்கிய மான காலகட்டம் இது.

மழலைச் செல்வம் 64!



வெறும் கரும்பலகை!

குழந்தை பிறக்கும்போது, அதன் மனம் எழுதப்படாத வெற்றுக் கரும்பலகை போல் இருக்கிறது. பிறந்ததிலிருந்து முதல் மூன்று வருடங்கள், யாரெல்லாம் குழந்தையுடன் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்களோ, அவர்களிடமுள்ள பழக்க வழக்கங்களையே அந்த வெற்றுக் கரும்பலகையில் பதிய வைத்துக் கொள்கிறது. எனவேதான் இந்தக் காலகட்டத்துக்குள் சிறந்த சூழல், நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் மட்டுமே குழந்தையின் மனத்தில் பதியுமாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

20 Supplement to Mangayar Malar April 2010



வெறும் கரும்பலகை!

குழந்தை பிறக்கும்போது, அதன் மனம் எழுதப்படாத வெற்றுக் கரும்பலகை போல் இருக்கிறது. பிறந்ததிலிருந்து முதல் மூன்று வருடங்கள், யாரெல்லாம் குழந்தையுடன் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்களோ, அவர்களிடமுள்ள பழக்க வழக்கங்களையே அந்த வெற்றுக் கரும்பலகையில் பதிய வைத்துக் கொள்கிறது. எனவேதான் இந்தக் காலகட்டத்துக்குள் சிறந்த சூழல், நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் மட்டுமே குழந்தையின் மனத்தில் பதியுமாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

தாயே ஆசிரியை

குழந்தையின் முதல் ஆசிரியர், அம்மாதான். குழந்தையிடம் அதிக நேரம் செலவிடும் சிநேகிதியும் அம்மாதான். அம்மாவின் அன்பினால் குழந்தை, அவளிடமிருந்து நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. எனவே இந்தக் காலகட்டத்தில் தாயானவள், குழந்தைக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக இருப்பது அவசியம்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 21

தாயே ஆசிரியை

குழந்தையின் முதல் ஆசிரியர், அம்மாதான். குழந்தையிடம் அதிக நேரம் செலவிடும் சிநேகிதியும் அம்மாதான். அம்மாவின் அன்பினால் குழந்தை, அவளிடமிருந்து நிறைய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. எனவே இந்தக் காலகட்டத்தில் தாயானவள், குழந்தைக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக இருப்பது அவசியம்.



மழலைச் செல்வம் 64!



சுதந்திரச் சூழல்!

அளவுக்கு மீறி அன்பு செலுத்துவது குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பாதையில் ஒரு தடைக்கல்லாகிவிடும். குழந்தை விரும்புவதெல்லாம் சுதந்திரமான நிலை. சுதந்திரமான சூழ்நிலையில் மட்டுமே மூளைத் திறனை அதிகரிக்கச் செய்ய முடியும். குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை, தாயிடமிருந்து பிரிப்பதே அதன் சுதந்திரமான வளர்ச்சிக்குத்தான்.

22 Supplement to Mangayar Malar April 2010



சுதந்திரச் சூழல்!

அளவுக்கு மீறி அன்பு செலுத்துவது குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பாதையில் ஒரு தடைக்கல்லாகிவிடும். குழந்தை விரும்புவதெல்லாம் சுதந்திரமான நிலை. சுதந்திரமான சூழ்நிலையில் மட்டுமே மூளைத் திறனை அதிகரிக்கச் செய்ய முடியும். குழந்தையின் தொப்புள் கொடியை, தாயிடமிருந்து பிரிப்பதே அதன் சுதந்திரமான வளர்ச்சிக்குத்தான்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

தேவையே அளவுகோல்!

குழந்தையும் உயிருள்ள ஓர் அறிவு ஜீவிதான். குழந்தையை ஒரு பொருளைப் போல் சொந்தம் கொண்டாடுவது, அதை அடிமைப் படுத்துவதற்குச் சமமானது. எனவே குழந் தையை அளவுக்கு மீறி சொந்தம் கொண்டாடு வதைத் தவிர்த்து, அதன் தேவை எதுவோ அதை அளவோடு கொடுப்பதே ஒரு சிறந்த தாயின் அடையாளம். இதையே குழந்தைகள் குறித்த உளவியல் துறையும் வலியுறுத்துகிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 23

தேவையே அளவுகோல்!

குழந்தையும் உயிருள்ள ஓர் அறிவு ஜீவிதான். குழந்தையை ஒரு பொருளைப் போல் சொந்தம் கொண்டாடுவது, அதை அடிமைப் படுத்துவதற்குச் சமமானது. எனவே குழந் தையை அளவுக்கு மீறி சொந்தம் கொண்டாடு வதைத் தவிர்த்து, அதன் தேவை எதுவோ அதை அளவோடு கொடுப்பதே ஒரு சிறந்த தாயின் அடையாளம். இதையே குழந்தைகள் குறித்த உளவியல் துறையும் வலியுறுத்துகிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!



ஒலிக்கட்டும் ஒலி!

பிறந்த குழந்தை முன் எல்லோரும் சிறு சிறு வார்த்தைகளை அதிக சப்தம் செய்யாமல், தினமும் பேச வேண்டும். குழந்தையின் செவி வழியே அதன் மூளையை அடையும் வார்த் தைகளின் ஒலி, பின்னாளில் குழந்தையின் பேச்சுத் திறனுக்கு உதவுகிறது. முதல் ஒரு வருடத்துக்குள் அதிக வார்த்தைகள் கேட்டுப் பழக்கப்படாத குழந்தைகளுக்கு, கேட்கும் - பேசும் திறன் குறைவாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

24 Supplement to Mangayar Malar April 2010



ஒலிக்கட்டும் ஒலி!

பிறந்த குழந்தை முன் எல்லோரும் சிறு சிறு வார்த்தைகளை அதிக சப்தம் செய்யாமல், தினமும் பேச வேண்டும். குழந்தையின் செவி வழியே அதன் மூளையை அடையும் வார்த் தைகளின் ஒலி, பின்னாளில் குழந்தையின் பேச்சுத் திறனுக்கு உதவுகிறது. முதல் ஒரு வருடத்துக்குள் அதிக வார்த்தைகள் கேட்டுப் பழக்கப்படாத குழந்தைகளுக்கு, கேட்கும் - பேசும் திறன் குறைவாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆகா, கூட்டுக் குடும்பம்!

வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள், குழந்தைக்குப் புரியும் தங்கள் தாய்மொழியில் பேசும்போது, அது குழந்தையை எளிதில் சென்றடையும். அதன் மூலம் குழந்தை, அந்த வார்த்தை அமைப்புகளைக் கேட்டுக் கேட்டு எளிதில் பேசத் தொடங்கும். எனவேதான் கூட்டுக் குடும்பங்களில் உள்ள குழந்தைகள், மொழித்திறனையும், மற்ற திறன்களையும் சிறப்பாகக் கற்றுக் கொண்டு விடுகின்றன.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 25

ஆகா, கூட்டுக் குடும்பம்!

வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள், குழந்தைக்குப் புரியும் தங்கள் தாய்மொழியில் பேசும்போது, அது குழந்தையை எளிதில் சென்றடையும். அதன் மூலம் குழந்தை, அந்த வார்த்தை அமைப்புகளைக் கேட்டுக் கேட்டு எளிதில் பேசத் தொடங்கும். எனவேதான் கூட்டுக் குடும்பங்களில் உள்ள குழந்தைகள், மொழித்திறனையும், மற்ற திறன்களையும் சிறப்பாகக் கற்றுக் கொண்டு விடுகின்றன.



மழலைச் செல்வம் 64!



நல்ல வார்த்தைகள்!

முதல் மூன்று வருடத்துக்குள் குழந்தையுடன் என்னென்ன வார்த்தைகள் பேசுகிறார்களோ, அதே வார்த்தைகள்தாம் பின்னர் பெற்றோருக்கும் திரும்பக் கிடைக்கும்! எனவே பெற்றோர் எப்போதும் குழந்தை காதுபட நல்ல வார்த்தைகளை மட்டுமே கனிவோடு பேசுவது மிகவும் அவசியம்.

26 Supplement to Mangayar Malar April 2010



நல்ல வார்த்தைகள்!

முதல் மூன்று வருடத்துக்குள் குழந்தையுடன் என்னென்ன வார்த்தைகள் பேசுகிறார்களோ, அதே வார்த்தைகள்தாம் பின்னர் பெற்றோருக்கும் திரும்பக் கிடைக்கும்! எனவே பெற்றோர் எப்போதும் குழந்தை காதுபட நல்ல வார்த்தைகளை மட்டுமே கனிவோடு பேசுவது மிகவும் அவசியம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கொடுங்கள் சுதந்திரம்!

குழந்தை முதல்படி எடுத்து வைத்ததும், அடுத்த அனுபவ நிலையைப் பெறுகிறது. இந்தச் சமயத்தில் அதைக் கூர்ந்து கவனித்தால், தன் சுதந்திரத்தை மேலும் விரிவாக்க முயற்சி செய்து, தானே எதையும் செய்ய வேண்டும் என்று குழந்தை எண்ணுவதை உணரலாம். இதிலிருந்துதான் அதன் பழக்க வழக்கங்களும் உருவாகின்றன. 'உங்களுக்குத் தெரிந்ததை என் மீது திணிக்காதீர்கள். நானே கண்டுபிடித்துக் கொள்கிறேன்!' என்கிறது குழந்தை.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 27

கொடுங்கள் சுதந்திரம்!

குழந்தை முதல்படி எடுத்து வைத்ததும், அடுத்த அனுபவ நிலையைப் பெறுகிறது. இந்தச் சமயத்தில் அதைக் கூர்ந்து கவனித்தால், தன் சுதந்திரத்தை மேலும் விரிவாக்க முயற்சி செய்து, தானே எதையும் செய்ய வேண்டும் என்று குழந்தை எண்ணுவதை உணரலாம். இதிலிருந்துதான் அதன் பழக்க வழக்கங்களும் உருவாகின்றன. 'உங்களுக்குத் தெரிந்ததை என் மீது திணிக்காதீர்கள். நானே கண்டுபிடித்துக் கொள்கிறேன்!' என்கிறது குழந்தை.



மழலைச் செல்வம் 64!

தவறைத் திருத்த...

குழந்தை செய்யும் சிறு சிறு தவறுகளை, தவறு என்று முகத்தைச் சுழித்துக் கொண்டு சுட்டிக் காட்டக் கூடாது. குழந்தையின் செய்கையில் உள்ள தவறை எவ்வாறு திருத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை, தேவை ஏற்படும்போது எல்லாம் சிரித்த முகத்துடன் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

28 Supplement to Mangayar Malar April 2010

தவறைத் திருத்த...

குழந்தை செய்யும் சிறு சிறு தவறுகளை, தவறு என்று முகத்தைச் சுழித்துக் கொண்டு சுட்டிக் காட்டக் கூடாது. குழந்தையின் செய்கையில் உள்ள தவறை எவ்வாறு திருத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை, தேவை ஏற்படும்போது எல்லாம் சிரித்த முகத்துடன் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தாய்க்குக் கோபம் ஆகாது!

குறிப்பாக, தாயின் செயல்கள் அனைத்தும் குழந்தையை வெகுவாக பாதிக்கும். குழந்தையின் முதல் ஆசிரியர் அம்மா என்று தெரியும் அல்லவா? எனவே தாய் தன் பொறுப்பை உணர்ந்து, கோபம் கொள்ளாமல் கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.



Supplement to Mangayar Malar April 2010 29

தாய்க்குக் கோபம் ஆகாது!

குறிப்பாக, தாயின் செயல்கள் அனைத்தும் குழந்தையை வெகுவாக பாதிக்கும். குழந்தையின் முதல் ஆசிரியர் அம்மா என்று தெரியும் அல்லவா? எனவே தாய் தன் பொறுப்பை உணர்ந்து, கோபம் கொள்ளாமல் கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.



மழலைச் செல்வம் 64!



பள்ளிக்கூடம்? நோ!

கூட்டுக் குடும்பம் இல்லாத இன்றைய காலகட்டத்தில், குழந்தைகள் தன் உறவினரிடமிருந்து கற்பதைவிட, பள்ளியில்தான் அதிகம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதில் நன்மையும் உண்டு; தீமையும் உண்டு. குழந்தையின் மூளை முதிர்ச்சி அடையும் முன்பு, பள்ளியில் கொண்டு சேர்ப்பதே இந்தப் பிரச்னை எழக் காரணம். மூன்று வயதுக்குள்ளாகவே குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்புவது பின்னர் தீமை விளைவிக்கலாம்.

30 Supplement to Mangayar Malar April 2010



பள்ளிக்கூடம்? நோ!

கூட்டுக் குடும்பம் இல்லாத இன்றைய காலகட்டத்தில், குழந்தைகள் தன் உறவினரிடமிருந்து கற்பதைவிட, பள்ளியில்தான் அதிகம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதில் நன்மையும் உண்டு; தீமையும் உண்டு. குழந்தையின் மூளை முதிர்ச்சி அடையும் முன்பு, பள்ளியில் கொண்டு சேர்ப்பதே இந்தப் பிரச்னை எழக் காரணம். மூன்று வயதுக்குள்ளாகவே குழந்தையைப் பள்ளிக்கு அனுப்புவது பின்னர் தீமை விளைவிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உளவியல் நிருபணம்!

தனிக்குடும்பங்கள் பெருகிவிட்டன. கணவன்-மனைவி இருவரும் பணிக்குச் செல்கின்றனர். இச்சூழலில், குழந்தையைக் காப்பகத்தில் விடுவதன் மூலம் அதன் மொழித்திறன், பேச்சுத்திறன், உச்சரிப்பு, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, கல்வித் திறனில் தேர்ச்சி ஆகியவை வெகுவாகக் குறைவதாக, குழந்தைகள் உளவியல் நிபுணர்கள் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 31

உளவியல் நிருபணம்!

தனிக்குடும்பங்கள் பெருகிவிட்டன. கணவன்-மனைவி இருவரும் பணிக்குச் செல்கின்றனர். இச்சூழலில், குழந்தையைக் காப்பகத்தில் விடுவதன் மூலம் அதன் மொழித்திறன், பேச்சுத்திறன், உச்சரிப்பு, விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, கல்வித் திறனில் தேர்ச்சி ஆகியவை வெகுவாகக் குறைவதாக, குழந்தைகள் உளவியல் நிபுணர்கள் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.



மழலைச் செல்வம் 64!



பெற்றோர், தாத்தா - பாட்டி, உறவினர்!

கூட்டுக் குடும்பச் சூழலில் வாழும் குழந்தைகள், பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி ஆகியோரைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளும் திறன் இன்று வரை பிரகாசமாக இருக்கிறது. அம்மாவிடமிருந்து பேசுவதற்கும், அன்பு காட்டுவதற்கும், அப்பா, தாத்தா - பாட்டியிடமிருந்து மரியாதையுடன் பழகுவதற்கும், உறவு முறை பழக்க வழக்கங்களை உறவினரிடமிருந்தும் குழந்தை கற்றுக் கொள்கிறது.

32 Supplement to Mangayar Malar April 2010



பெற்றோர், தாத்தா - பாட்டி, உறவினர்!

கூட்டுக் குடும்பச் சூழலில் வாழும் குழந்தைகள், பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி ஆகியோரைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளும் திறன் இன்று வரை பிரகாசமாக இருக்கிறது. அம்மாவிடமிருந்து பேசுவதற்கும், அன்பு காட்டுவதற்கும், அப்பா, தாத்தா - பாட்டியிடமிருந்து மரியாதையுடன் பழகுவதற்கும், உறவு முறை பழக்க வழக்கங்களை உறவினரிடமிருந்தும் குழந்தை கற்றுக் கொள்கிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



1.2 கிலோ முதல் 1.4 கிலோ

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் மூளையின் வளர்ச்சி 25 சதவிகிதமே இருக்கும். அதாவது, பிறந்த குழந்தையின் எடையில் பத்து சதவிகிதம். மூன்று வயதுக்குள் மூளை கிட்டத்தட்ட முழு மனிதனுடைய மூளைக்கு ஈடாக வளர்ந்துவிடு கிறது. சராசரியாக 1 கிலோ 200 கிராம் முதல், 1 கிலோ 400 கிராம் வரை இருக்கும். அந்தக் குறுகிய கால கட்டத்திலேயே மனிதனுக்குத் தேவை யான எண்பது சதவிகித புத்திசாலித்தனம் நிர்ணயிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

மழலைச் செல்வம் 64!



Supplement to Mangayar Malar April 2010 33

1.2 கிலோ முதல் 1.4 கிலோ

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் மூளையின் வளர்ச்சி 25 சதவிகிதமே இருக்கும். அதாவது, பிறந்த குழந்தையின் எடையில் பத்து சதவிகிதம். மூன்று வயதுக்குள் மூளை கிட்டத்தட்ட முழு மனிதனுடைய மூளைக்கு ஈடாக வளர்ந்துவிடு கிறது. சராசரியாக 1 கிலோ 200 கிராம் முதல், 1 கிலோ 400 கிராம் வரை இருக்கும். அந்தக் குறுகிய கால கட்டத்திலேயே மனிதனுக்குத் தேவை யான எண்பது சதவிகித புத்திசாலித்தனம் நிர்ணயிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

மழலைச் செல்வம் 64!



மூளைத்திறன் அதிகரிக்க...

முதல் மூன்று வருடத்துக்குள் குழந்தைக்குள் கிடைக்காத மூளைத்திறன், பின்னர் எவ்வளவு முயன்றாலும் கிடைப்பது கடினம். எனவே அந்த வயதுக்குள், கேட்டல், பார்த்தல், தொட்டுணர்தல் என செய்திகளைத் தாய் முறைப்படுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம், அந்தக் குழந்தையின் மூளைத்திறனைப் பெரிதும் அதிகரிக்கலாம்.

34 Supplement to Mangayar Malar April 2010



மூளைத்திறன் அதிகரிக்க...

முதல் மூன்று வருடத்துக்குள் குழந்தைக்குள் கிடைக்காத மூளைத்திறன், பின்னர் எவ்வளவு முயன்றாலும் கிடைப்பது கடினம். எனவே அந்த வயதுக்குள், கேட்டல், பார்த்தல், தொட்டுணர்தல் என செய்திகளைத் தாய் முறைப்படுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம், அந்தக் குழந்தையின் மூளைத்திறனைப் பெரிதும் அதிகரிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மின்னல் வேகம்!

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தை, செய்திகளை ஏற்கும் அளவுக்கும், வேகத்துக்கும் தாயால் செய்திகளைக் கொடுக்க இயலாது. ஏராளமான செய்திகளை மின்னல் வேகத்தில் கிரகித்துக் கொள்ளும் திறமை குழந்தைக்கு உண்டு.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 35

மின்னல் வேகம்!

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தை, செய்திகளை ஏற்கும் அளவுக்கும், வேகத்துக்கும் தாயால் செய்திகளைக் கொடுக்க இயலாது. ஏராளமான செய்திகளை மின்னல் வேகத்தில் கிரகித்துக் கொள்ளும் திறமை குழந்தைக்கு உண்டு.



மழலைச் செல்வம் 64!



பயிற்சி, உடற்பயிற்சி...

குழந்தையை ஊர்தல், தொங்குதல், தொங்கி நகர்தல், தவழ்தல், பாதையில் நடக்க வைத்தல், குறுகிய வலையில் ஏறச் செய்தல் ஆகிய உடற் பயிற்சிகளில் படிப்படியாக ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதோடு, குழந்தையின் அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கவும் இவை பெரிதும் உதவுகின்றன.

36 Supplement to Mangayar Malar April 2010



பயிற்சி, உடற்பயிற்சி...

குழந்தையை ஊர்தல், தொங்குதல், தொங்கி நகர்தல், தவழ்தல், பாதையில் நடக்க வைத்தல், குறுகிய வலையில் ஏறச் செய்தல் ஆகிய உடற் பயிற்சிகளில் படிப்படியாக ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதோடு, குழந்தையின் அறிவுத்திறனை அதிகரிக்கவும் இவை பெரிதும் உதவுகின்றன.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சிறப்பான வளர்ப்பு முறை!

எப்போதும் பெற்றோரின் ஆர்வமும், குழந்தையை அணுகும் முறையும், பிற்காலத்தில் நல்ல படிப்பாளியாகவும், திறமைசாலியாகவும் குழந்தை வளர வழி வகுக்கின்றன. எனவே பெற்றோரின் வளர்ப்பு முறை, குழந்தையின் முதல் மூன்று வயதுக்குள் சிறப்பாக இருந்தாக வேண்டும்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 37

சிறப்பான வளர்ப்பு முறை!

எப்போதும் பெற்றோரின் ஆர்வமும், குழந்தையை அணுகும் முறையும், பிற்காலத்தில் நல்ல படிப்பாளியாகவும், திறமைசாலியாகவும் குழந்தை வளர வழி வகுக்கின்றன. எனவே பெற்றோரின் வளர்ப்பு முறை, குழந்தையின் முதல் மூன்று வயதுக்குள் சிறப்பாக இருந்தாக வேண்டும்.



மழலைச் செல்வம் 64!



தினந்தோறும் பழக வேண்டும்!

ஒவ்வொரு தாயும் தன் மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தையின் தேவைகளை அறிந்து அதற்கு ஏற்றாற்போல் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். விஞ்ஞான முறையில் தினந்தோறும் குழந்தையுடன் பழகுவதன் மூலம், குழந்தையை மகிழ்ச்சியாக வைத் திருக்கலாம். அப்போது இயல்பாகவே கற்கும் திறனையும் அது பெறுகிறது.

38 Supplement to Mangayar Malar April 2010



தினந்தோறும் பழக வேண்டும்!

ஒவ்வொரு தாயும் தன் மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தையின் தேவைகளை அறிந்து அதற்கு ஏற்றாற்போல் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். விஞ்ஞான முறையில் தினந்தோறும் குழந்தையுடன் பழகுவதன் மூலம், குழந்தையை மகிழ்ச்சியாக வைத் திருக்கலாம். அப்போது இயல்பாகவே கற்கும் திறனையும் அது பெறுகிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

இரட்டையா? ஜாக்கிரதை!

ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள இரட்டைக் குழந்தைகளில், ஒவ்வொரு குழந்தையும் மாறுபட்ட குணாதிசயம் கொண்டதாக இருக்கும். எனவே அதற்கு ஏற்ற மாதிரி தாய், தன்னை மாற்றிக் கொண்டு குழந்தையை அணுக வேண்டும். ஒரு குழந்தையுடன் இன்னொரு குழந்தையை ஒப்பிட்டுப் போட்டியிடச் செய்வதன் மூலம், குழந்தைக்கு மன உளைச்சல் உண்டாகும். தாய் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 39

இரட்டையா? ஜாக்கிரதை!

ஒரு குடும்பத்தில் உள்ள இரட்டைக் குழந்தைகளில், ஒவ்வொரு குழந்தையும் மாறுபட்ட குணாதிசயம் கொண்டதாக இருக்கும். எனவே அதற்கு ஏற்ற மாதிரி தாய், தன்னை மாற்றிக் கொண்டு குழந்தையை அணுக வேண்டும். ஒரு குழந்தையுடன் இன்னொரு குழந்தையை ஒப்பிட்டுப் போட்டியிடச் செய்வதன் மூலம், குழந்தைக்கு மன உளைச்சல் உண்டாகும். தாய் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



மழலைச் செல்வம் 64!



ஆர்வம் குறையாமல்...

குழந்தை, பிறக்கும்போதே தன்னைச் சுற்றியுள்ளதைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வத்தோடுதான் பிறக்கிறது. எனவே பெற்றோர், அந்த ஆர்வம் குழந்தையிடம் குறையாமல் பார்த்துக் கொண்டு, குழந்தையை வழிநடத்திச் செல்வது அவசியம்.

40 Supplement to Mangayar Malar April 2010



ஆர்வம் குறையாமல்...

குழந்தை, பிறக்கும்போதே தன்னைச் சுற்றியுள்ளதைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வத்தோடுதான் பிறக்கிறது. எனவே பெற்றோர், அந்த ஆர்வம் குழந்தையிடம் குறையாமல் பார்த்துக் கொண்டு, குழந்தையை வழிநடத்திச் செல்வது அவசியம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்



பின்னணியும் பரம்பரையும்!

ஒவ்வொரு குழந்தையும் அறிவு ஜீவியாவதற்கான தகுதிகளுடன்தான் பிறக்கிறது. எனவே, பிறந்த மூன்று வருட காலத்துக்குள் சுற்றுச்சூழலில் அதற்குக் கிடைக்கும் புத்திசாலித்தனத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி, அதன் பிற்கால வாழ்க்கையும், மூளைத் திறனும் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன. வளர்கின்ற பின்னணியோடு, பரம்பரைச் சூழலும் சார்ந்தே மூளைத்திறன் அமைகிறது.

மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 41



பின்னணியும் பரம்பரையும்!

ஒவ்வொரு குழந்தையும் அறிவு ஜீவியாவதற்கான தகுதிகளுடன்தான் பிறக்கிறது. எனவே, பிறந்த மூன்று வருட காலத்துக்குள் சுற்றுச்சூழலில் அதற்குக் கிடைக்கும் புத்திசாலித்தனத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி, அதன் பிற்கால வாழ்க்கையும், மூளைத் திறனும் நிச்சயிக்கப்படுகின்றன. வளர்கின்ற பின்னணியோடு, பரம்பரைச் சூழலும் சார்ந்தே மூளைத்திறன் அமைகிறது.

மழலைச் செல்வம் 64!



தனித்துவம் தேவை!

பிறக்கும்போது எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரு ஷேக்ஸ்பியராகவோ, ஓர் ஐன்ஸ்டீனாகவோ, ஓர் அப்துல் கலாமாகவோதான் பிறக்கின்றன. பெற்றோர் அந்தக் குழந்தையின் தனித்துவத்தை மதித்து, தேவையான பயிற்சிகள் அளிப்பதன் மூலம் அந்தக் குழந்தையை சாதனையாளன் ஆக்கலாம்.

42 Supplement to Mangayar Malar April 2



தனித்துவம் தேவை!

பிறக்கும்போது எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரு ஷேக்ஸ்பியராகவோ, ஓர் ஐன்ஸ்டீனாகவோ, ஓர் அப்துல் கலாமாகவோதான் பிறக்கின்றன. பெற்றோர் அந்தக் குழந்தையின் தனித்துவத்தை மதித்து, தேவையான பயிற்சிகள் அளிப்பதன் மூலம் அந்தக் குழந்தையை சாதனையாளன் ஆக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மாயாஜாலம்!

எந்தக் குழந்தையும் கற்றுக் கொள்வதைவிட விளையாட்டில் தான் ஆர்வம் காட்டும். பெரியவர்கள் கண்டு பிடித்த விளையாட்டுக்கள் எல்லாமே, அவர்கள் தங்களைக் குழந்தைகளிடமிருந்து சற்று விடு வித்துக் கொள்ள ஏற்படுத்திக்கொண்ட மாயா ஜால வகையைச் சேர்ந்தவையே! அந்த ஜாலங் களைக் குழந்தை, கற்பதற்குப் பயன் படுத்திக் கொள்கிறது. குழந் தைக்கு இயற்கையாகவே கற்கும் ஆவல் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 43

மாயாஜாலம்!

எந்தக் குழந்தையும் கற்றுக் கொள்வதைவிட விளையாட்டில் தான் ஆர்வம் காட்டும். பெரியவர்கள் கண்டு பிடித்த விளையாட்டுக்கள் எல்லாமே, அவர்கள் தங்களைக் குழந்தைகளிடமிருந்து சற்று விடு வித்துக் கொள்ள ஏற்படுத்திக்கொண்ட மாயா ஜால வகையைச் சேர்ந்தவையே! அந்த ஜாலங் களைக் குழந்தை, கற்பதற்குப் பயன் படுத்திக் கொள்கிறது. குழந் தைக்கு இயற்கையாகவே கற்கும் ஆவல் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கும்.



மழலைச் செல்வம் 64!



7ஐவிட 1 அதிகம்!

குழந்தை, தன் மூளையை ஐந்து வகை விஞ்ஞான முறைகளில் அதிகரிக்கச் செய்து கொள்கிறது. 1. பார்த்தல், 2. கேட்டல், 3. தொடுதல், 4. சுவை, 5. வாசனை. இந்தச் சோதனை மூலம் ஒவ்வொரு பொருளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டு ஆராயத் தொடங்கிவிடும். ஒரு வயதுக் குழந்தையின் ஆராய்ச்சித்திறன், ஏழு வயதுக் குழந்தையின் ஆராய்ச்சித் திறனைவிடப் பல மடங்கு அதிகம்.

44 Supplement to Mangayar Malar April 2010



7ஐவிட 1 அதிகம்!

குழந்தை, தன் மூளையை ஐந்து வகை விஞ்ஞான முறைகளில் அதிகரிக்கச் செய்து கொள்கிறது. 1. பார்த்தல், 2. கேட்டல், 3. தொடுதல், 4. சுவை, 5. வாசனை. இந்தச் சோதனை மூலம் ஒவ்வொரு பொருளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொண்டு ஆராயத் தொடங்கிவிடும். ஒரு வயதுக் குழந்தையின் ஆராய்ச்சித்திறன், ஏழு வயதுக் குழந்தையின் ஆராய்ச்சித் திறனைவிடப் பல மடங்கு அதிகம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மூளையைத் தொலைக்கலாமா?

ஒவ்வொரு குழந்தையின் மூளையும் மன உளைச்சல் இல்லாமல், ஊக்குவிக்கப்பட்டால், அந்தக் குழந்தையின் புத்திசாலித்தனமும் அறிவாற்றலும், படிக்கும் திறனும் வெகுவாக அதிகமாக்கலாம். மூளை வளர்ச்சி என்பது மூளையைப் பயன்படுத்துதல்தான். பயன் படுத்தப்படாத மூளை, தொலைந்துபோன மூளைக்குச் சமம்.



Supplement to Mangayar Malar April 2010 45

மூளையைத் தொலைக்கலாமா?

ஒவ்வொரு குழந்தையின் மூளையும் மன உளைச்சல் இல்லாமல், ஊக்குவிக்கப்பட்டால், அந்தக் குழந்தையின் புத்திசாலித்தனமும் அறிவாற்றலும், படிக்கும் திறனும் வெகுவாக அதிகமாக்கலாம். மூளை வளர்ச்சி என்பது மூளையைப் பயன்படுத்துதல்தான். பயன் படுத்தப்படாத மூளை, தொலைந்துபோன மூளைக்குச் சமம்.



மழலைச் செல்வம் 64!



வீட்டிலேயே பயிற்சி!

பார்த்தல், கேட்டல், தொடுதல், சுவையறிதல், நுகர்தல், விளையாட்டுத் திறன் ஆகியவை அனைவருக்கும் இயற்கையாகவே இருக்கக் கூடியவை. ஆனால், வார்த்தைகளைப் படிப்பது என்பது இயல்பாக வருவதல்ல. அந்தப் படிப்பாற்றலை மூளை வளர்கின்ற பருவத்தில் (0-3 வயதுக்குள்) விஞ்ஞான ரீதியாக, குழந்தைக்கு, தாய் வீட்டிலேயே பயிற்சி அளித்தால், படிக்கும் திறனும் இயற்கையாகவே அமையும்.

46 Supplement to Mangayar Malar April 2010



வீட்டிலேயே பயிற்சி!

பார்த்தல், கேட்டல், தொடுதல், சுவையறிதல், நுகர்தல், விளையாட்டுத் திறன் ஆகியவை அனைவருக்கும் இயற்கையாகவே இருக்கக் கூடியவை. ஆனால், வார்த்தைகளைப் படிப்பது என்பது இயல்பாக வருவதல்ல. அந்தப் படிப்பாற்றலை மூளை வளர்கின்ற பருவத்தில் (0-3 வயதுக்குள்) விஞ்ஞான ரீதியாக, குழந்தைக்கு, தாய் வீட்டிலேயே பயிற்சி அளித்தால், படிக்கும் திறனும் இயற்கையாகவே அமையும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தடுக்காதீங்க!

குழந்தைப் பருவம் என்று வீட்டிலேயே அடைத்து வைக்கும் நிலைதான் பெரும்பாலான படித்த பெற்றோர்களின் செயலாக இருக்கிறது. இது வருத்தத்துக்கு உரியது. தெரிந்தோ தெரியாமலோ, குழந்தையின் விளையாட்டுத் திறனையும், கற்கும் முயற்சியையும் தடுக்கவே பல வீடுகளில் முனைகிறார்கள். மாறாக, அவற்றை ஊக்குவிக்கும் சூழலை வீட்டிலேயே உருவாக்க வேண்டியது பெற்றோர் கடமை.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 47

தடுக்காதீங்க!

குழந்தைப் பருவம் என்று வீட்டிலேயே அடைத்து வைக்கும் நிலைதான் பெரும்பாலான படித்த பெற்றோர்களின் செயலாக இருக்கிறது. இது வருத்தத்துக்கு உரியது. தெரிந்தோ தெரியாமலோ, குழந்தையின் விளையாட்டுத் திறனையும், கற்கும் முயற்சியையும் தடுக்கவே பல வீடுகளில் முனைகிறார்கள். மாறாக, அவற்றை ஊக்குவிக்கும் சூழலை வீட்டிலேயே உருவாக்க வேண்டியது பெற்றோர் கடமை.



மழலைச் செல்வம் 64!



உங்கக் குழந்தை, பொம்மையல்ல!

"அதைத் தொடாதே, இதை இழுக்காதே" என்ற அதட்டல்களால், தனக்குப் பிடித்ததை சுதந்திரமாகச் செய்ய வேண்டிய பிஞ்சு மூளைகளில் அழுத்தம் உண்டாகிறது. செய்யக் கூடாததைச் செய்ய வேண்டாம் என்று கூறுவதைவிட, செய்யக் கூடியதைச் செய்ய ஏதுவான பின்னணியை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.

48 Supplement to Mangayar Malar April 2010



உங்கக் குழந்தை, பொம்மையல்ல!

"அதைத் தொடாதே, இதை இழுக்காதே" என்ற அதட்டல்களால், தனக்குப் பிடித்ததை சுதந்திரமாகச் செய்ய வேண்டிய பிஞ்சு மூளைகளில் அழுத்தம் உண்டாகிறது. செய்யக் கூடாததைச் செய்ய வேண்டாம் என்று கூறுவதைவிட, செய்யக் கூடியதைச் செய்ய ஏதுவான பின்னணியை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெறுப்புக்கு வாய்ப்பு ஏன்?

தன் குழந்தை எதிர்காலத்தில் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர் நினைப்பதில் தவறில்லை. தான் நினைத்தபடி குழந்தை வரவேண்டும் என்பதற்காக, அதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கி விடக் கூடாது. பிறகு குழந்தைக்கு அதன் மீது வெறுப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. மாறாக, எல்லா வாய்ப்புகளையும் கொண்ட சூழலைக் குழந்தைக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 49

வெறுப்புக்கு வாய்ப்பு ஏன்?

தன் குழந்தை எதிர்காலத்தில் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர் நினைப்பதில் தவறில்லை. தான் நினைத்தபடி குழந்தை வரவேண்டும் என்பதற்காக, அதையே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கி விடக் கூடாது. பிறகு குழந்தைக்கு அதன் மீது வெறுப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. மாறாக, எல்லா வாய்ப்புகளையும் கொண்ட சூழலைக் குழந்தைக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.



மழலைச் செல்வம் 64!



ஆரோக்கியமான உடல், ஊட்டச்சத்து

குழந்தைப் பருவத்தில், குறிப்பாக முதல் மூன்று வயதுக்குள் மூளைக்கு அதிக ஆற்றல் உருவாகிறது என்றோம். அப்போது அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதற்கு ஆரோக்கியமான உடல் நிலை மிக அவசியம். காய்கறிகள், பழங்கள், தவிர ஊட்டச் சத்து மிக்க உணவு கொடுக்க வேண்டும். புத்துணர்ச்சி தருவதில் உணவை விட விளையாட்டு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

50 Supplement to Mangayar Malar April 2010



ஆரோக்கியமான உடல், ஊட்டச்சத்து

குழந்தைப் பருவத்தில், குறிப்பாக முதல் மூன்று வயதுக்குள் மூளைக்கு அதிக ஆற்றல் உருவாகிறது என்றோம். அப்போது அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது. அதற்கு ஆரோக்கியமான உடல் நிலை மிக அவசியம். காய்கறிகள், பழங்கள், தவிர ஊட்டச் சத்து மிக்க உணவு கொடுக்க வேண்டும். புத்துணர்ச்சி தருவதில் உணவை விட விளையாட்டு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

புரிந்து கொள்ளுங்கள்!

முக்கியமாக, குழந்தையைப் பெற்றோர் ரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்றாலும், தவறாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடாது. தான் படிக்க முடியா ததை, தனது வாரிசு படிக்க வேண்டும், செல்வம் சேர்க்க வேண்டும் என்பதற்காக இளம் உள்ளங்களில் அழுத்தத்தை உருவாக் காமல், குழந்தைக்கு அதன் மீது ஆர்வம் அதிகரிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத் தால் போதும்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 51

புரிந்து கொள்ளுங்கள்!

முக்கியமாக, குழந்தையைப் பெற்றோர் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை என்றாலும், தவறாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடாது. தான் படிக்க முடியா ததை, தனது வாரிசு படிக்க வேண்டும், செல்வம் சேர்க்க வேண்டும் என்பதற்காக இளம் உள்ளங்களில் அழுத்தத்தை உருவாக் காமல், குழந்தைக்கு அதன் மீது ஆர்வம் அதிகரிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத் தால் போதும்.



மழலைச் செல்வம் 64!



ஒவ்வொரு குழந்தையும் மேதைதான்!

குழந்தைக்கு என்ன தேவை என்பதை ஒரு தாய்தான் மிகச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கு அதிகமாகவும் இல்லாமல் குறைவாகவும் இல்லாமல், குழந்தையின் தேவை மற்றும் அதன் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப தாய், வழி நடத்திச் சென்றால், ஒவ்வொரு குழந்தையும் மேதை ஆகலாம்.

52 Supplement to Mangayar Malar April 2010



ஒவ்வொரு குழந்தையும் மேதைதான்!

குழந்தைக்கு என்ன தேவை என்பதை ஒரு தாய்தான் மிகச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கு அதிகமாகவும் இல்லாமல் குறைவாகவும் இல்லாமல், குழந்தையின் தேவை மற்றும் அதன் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப தாய், வழி நடத்திச் சென்றால், ஒவ்வொரு குழந்தையும் மேதை ஆகலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஐயோ, வேண்டாம் டி.வி!

கார் வாங்குவதற்கு முன்னால் அதை நிறுத்த இடம் ஒதுக்குவது போல, குழந்தைப் பேறு காலத்திலேயே, குழந்தையை வளர்ப்பதற்குத் தேவையான முறையான சுற்றுச்சூழலை ஏற்படுத்துவது பெற்றோர் கடமை. மாறாக, இன்றைய குடும்பங்களில், குழந்தையை டி.வி. பார்க்க வைத்துவிட்டுச் சென்று விடுகிறார்கள். திரையில் காணும் காட்சிகள், அப்படியே பிஞ்சு மூளையில் பதிந்து விடுகின்றன. வளர்ந்த பிறகு டி.வி.யில் பார்த்த தவறான செய்கைகளில் குழந்தை ஈடுபட ஆரம்பிக்கிறது. எனவே குழந்தை டி.வி. பார்ப்பதைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 53

ஐயோ, வேண்டாம் டி.வி!

கார் வாங்குவதற்கு முன்னால் அதை நிறுத்த இடம் ஒதுக்குவது போல, குழந்தைப் பேறு காலத்திலேயே, குழந்தையை வளர்ப்பதற்குத் தேவையான முறையான சுற்றுச்சூழலை ஏற்படுத்துவது பெற்றோர் கடமை. மாறாக, இன்றைய குடும்பங்களில், குழந்தையை டி.வி. பார்க்க வைத்துவிட்டுச் சென்று விடுகிறார்கள். திரையில் காணும் காட்சிகள், அப்படியே பிஞ்சு மூளையில் பதிந்து விடுகின்றன. வளர்ந்த பிறகு டி.வி.யில் பார்த்த தவறான செய்கைகளில் குழந்தை ஈடுபட ஆரம்பிக்கிறது. எனவே குழந்தை டி.வி. பார்ப்பதைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.



மழலைச் செல்வம் 64!



குழந்தைக்குப் பதவி!

ஒரு தாய், ஒரு குழந்தையை ஈன்று எடுப்பதன் காரணமாக, குழந்தையுடன் ஒரு தாயும் பிறக்கிறாள். தாய் என்ற பதவியை ஒரு பெண்ணுக்கு அளிப்பது குழந்தைதான். எனவே அந்தப் பெரிய பதவியைக் கொடுத்த குழந்தையை ஒரு முக்கிய நபரைப் போல் மதித்து நடக்க வேண்டும்.

54 Supplement to Mangayar Malar April 2010



குழந்தைக்குப் பதவி!

ஒரு தாய், ஒரு குழந்தையை ஈன்று எடுப்பதன் காரணமாக, குழந்தையுடன் ஒரு தாயும் பிறக்கிறாள். தாய் என்ற பதவியை ஒரு பெண்ணுக்கு அளிப்பது குழந்தைதான். எனவே அந்தப் பெரிய பதவியைக் கொடுத்த குழந்தையை ஒரு முக்கிய நபரைப் போல் மதித்து நடக்க வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

கொடுங்கள் சுதந்திரம்!

ஒரு தாய், குழந்தைக்கு மரியாதை அளிக்க ஆரம்பித்து விட்டால், பிறகு தன் கருத்துக்களை அதன் மீது திணிக்க மாட்டாள். மாறாக, அதற்கு சுதந்திரம் தந்து விடுவாள். இந்த சுதந்திரம் மேலும் பலம் பெற, உதவியும் அளிக்க வேண்டும். குழந்தைக்குத் தேவையான சக்தி, பாதுகாப்பு, காவல் ஆகியவற்றைக் கொடுப்பது தாயின் கடமை. இந்த மூன்றும் அந்தக் குழந்தையின் சுதந்திரத்துக்கு எந்தவிதக் கேட்டையும் விளைவிக்கக் கூடாது.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 55

கொடுங்கள் சுதந்திரம்!

ஒரு தாய், குழந்தைக்கு மரியாதை அளிக்க ஆரம்பித்து விட்டால், பிறகு தன் கருத்துக்களை அதன் மீது திணிக்க மாட்டாள். மாறாக, அதற்கு சுதந்திரம் தந்து விடுவாள். இந்த சுதந்திரம் மேலும் பலம் பெற, உதவியும் அளிக்க வேண்டும். குழந்தைக்குத் தேவையான சக்தி, பாதுகாப்பு, காவல் ஆகியவற்றைக் கொடுப்பது தாயின் கடமை. இந்த மூன்றும் அந்தக் குழந்தையின் சுதந்திரத்துக்கு எந்தவிதக் கேட்டையும் விளைவிக்கக் கூடாது.



மழலைச் செல்வம் 64!



வயது - இடைவெளி!

ஒரு குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் பிறந்ததிலிருந்து இடைவெளி அப்படியே இருக்கிறது. அதாவது குழந்தையின் வயது ஒரு நாளாக இருந்தால், தாயின் வயது இருபத்தைந்து என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பெரிய இடைவெளி தொடர்ந்து இருந்துகொண்டிருக்கும். குழந்தை, தாயைவிட எல்லா விஷயங்களிலும் முன்னேதான் இருக்கும். அதற்கு ஏற்ற மாதிரி தாய், தன்னை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

56 Supplement to Mangayar Malar April 2010



வயது - இடைவெளி!

ஒரு குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் பிறந்ததிலிருந்து இடைவெளி அப்படியே இருக்கிறது. அதாவது குழந்தையின் வயது ஒரு நாளாக இருந்தால், தாயின் வயது இருபத்தைந்து என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்தப் பெரிய இடைவெளி தொடர்ந்து இருந்துகொண்டிருக்கும். குழந்தை, தாயைவிட எல்லா விஷயங்களிலும் முன்னேதான் இருக்கும். அதற்கு ஏற்ற மாதிரி தாய், தன்னை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தாயே உலகம்!

தாய்மை என்பது மிகப் பெரிய பொறுப்பு. அதைத் தாய் அடையுமுன் அதைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு, பொறுப்புணர்வுடன் தாய்மையை ஏற்க வேண்டும். குழந்தைக்கு இந்த உலகத்தில் முதல் தொடர்பு தாய்தான். அந்த முதல் தொடர்பு மூலம்தான் குழந்தை, உலகை அறிந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறது. அதன் முதல் அடி தவறாகப் போனால் முழு வாழ்க்கையும் தவறாகப் போய்விடுகிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 57

தாயே உலகம்!

தாய்மை என்பது மிகப் பெரிய பொறுப்பு. அதைத் தாய் அடையுமுன் அதைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு, பொறுப்புணர்வுடன் தாய்மையை ஏற்க வேண்டும். குழந்தைக்கு இந்த உலகத்தில் முதல் தொடர்பு தாய்தான். அந்த முதல் தொடர்பு மூலம்தான் குழந்தை, உலகை அறிந்து கொள்ளத் தொடங்குகிறது. அதன் முதல் அடி தவறாகப் போனால் முழு வாழ்க்கையும் தவறாகப் போய்விடுகிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!



குழந்தை ஆகுங்கள்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தையின் ஆற்றலைத் தெரிந்து கொள்வது கஷ்டம்தான். ஆனால், தாய் குழந்தையாக மாறி, குழந்தையின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம், குழந்தையின் அறிவுத் திறனைப் பெருமளவு அதிகமாக்க முடியும்.

58 Supplement to Mangayar Malar April 2010



குழந்தை ஆகுங்கள்!

முதல் மூன்று வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தையின் ஆற்றலைத் தெரிந்து கொள்வது கஷ்டம்தான். ஆனால், தாய் குழந்தையாக மாறி, குழந்தையின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம், குழந்தையின் அறிவுத் திறனைப் பெருமளவு அதிகமாக்க முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

மூளை வளரும் பருவம்!

கற்பது என்பது பிறப்பிலிருந்தே ஆரம்பமாகிறது என்றாலும், பள்ளிப்படிப்பு என்பது ஆறு வயதுக்கு மேல்தான் பொருத்தமானது. மூளை வளர்கின்ற பருவத்தில், அழுத்தம் ஏதும் இல்லாமல் தாய் வழியே அனைத்தையும் அளிப்பதுதான் சிறந்தது. மேற்கத்திய நாடுகளில் இதற்கு தனியாக ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படுகிறது. இப்போது நம் நாட்டிலும் கிடைக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 59

மூளை வளரும் பருவம்!

கற்பது என்பது பிறப்பிலிருந்தே ஆரம்பமாகிறது என்றாலும், பள்ளிப்படிப்பு என்பது ஆறு வயதுக்கு மேல்தான் பொருத்தமானது. மூளை வளர்கின்ற பருவத்தில், அழுத்தம் ஏதும் இல்லாமல் தாய் வழியே அனைத்தையும் அளிப்பதுதான் சிறந்தது. மேற்கத்திய நாடுகளில் இதற்கு தனியாக ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படுகிறது. இப்போது நம் நாட்டிலும் கிடைக்கத் தொடங்கியிருக்கிறது.



மழலைச் செல்வம் 64!



குழந்தைக்கு எந்த ஊரு?

குழந்தை எந்த ஊரில் பிறக்கிறதோ, அந்த ஊரை நேசிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது. சில இடர்பாடுகள் இருந்தாலும், அங்கு காணும் இன்பத்தை வேறு எந்த ஊரிலும் அது காண்பதில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் பிறந்த ஊருக்கு ஏற்றாற்போல் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும் என்பதை அறிய வேண்டும்.

60 Supplement to Mangayar Malar April 2010



குழந்தைக்கு எந்த ஊரு?

குழந்தை எந்த ஊரில் பிறக்கிறதோ, அந்த ஊரை நேசிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது. சில இடர்பாடுகள் இருந்தாலும், அங்கு காணும் இன்பத்தை வேறு எந்த ஊரிலும் அது காண்பதில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் பிறந்த ஊருக்கு ஏற்றாற்போல் வாழக் கற்றுக் கொள்ளும் என்பதை அறிய வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

குழந்தை = மனித சமூகம்

சமூகத்தைச் சீர்திருத்த வேண்டும் என்றால், குழந்தையிடம் நாம் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். குழந்தையின் முதல் மூன்று வருடங்கள் எத்தனை முக்கியமானவை என்பது இதிலிருந்து புரியும். மனித சமுதாயம் இவர்களால்தான் படைக்கப்படுகிறது. எனவே... குழந்தை வளர்ப்பில் கவனம் தேவை.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 61

குழந்தை = மனித சமூகம்

சமூகத்தைச் சீர்திருத்த வேண்டும் என்றால், குழந்தையிடம் நாம் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். குழந்தையின் முதல் மூன்று வருடங்கள் எத்தனை முக்கியமானவை என்பது இதிலிருந்து புரியும். மனித சமுதாயம் இவர்களால்தான் படைக்கப்படுகிறது. எனவே... குழந்தை வளர்ப்பில் கவனம் தேவை.



மழலைச் செல்வம் 64!



குழந்தைகளுக்குப் பல்கலைக் கழகம்!

மனித சமுதாயத்தை உருவாக்குவது போல, புதுப்பிக்கவும் குழந்தையால் முடியும். இப்போதெல்லாம் மேலை நாடுகளில் குழந்தைகளது வளர்ச்சிப் படியையும், மனவளத்தையும் ஆராய, பல்கலைக் கழகங்கள் தோன்றிவிட்டன.

62 Supplement to Mangayar Malar April 2010



குழந்தைகளுக்குப் பல்கலைக் கழகம்!

மனித சமுதாயத்தை உருவாக்குவது போல, புதுப்பிக்கவும் குழந்தையால் முடியும். இப்போதெல்லாம் மேலை நாடுகளில் குழந்தைகளது வளர்ச்சிப் படியையும், மனவளத்தையும் ஆராய, பல்கலைக் கழகங்கள் தோன்றிவிட்டன.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

குழந்தை மனத்தை அறிய...

குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியைப் பொறுத்த அளவில், குழந்தை நோய்ச் சிகிச்சை முறையும் உடல் நல இயலும் தோன்றி இருப்பது போல, குழந்தையின் மூன்று வயதுக்குள் அதன் மனத்தைப் பற்றி ஆராயும் அறிவியலும் தோன்றிவிட்டது. அதற்கேற்றாற்போல், பெற்றோர் குழந்தையை அணுக வேண்டிய முறையில், மாற்றம் அவசியமாகிறது. அப்போதுதான் சிறப்பான வளர்ப்பு முறை சாத்தியமாகும்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2010 63

குழந்தை மனத்தை அறிய...

குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியைப் பொறுத்த அளவில், குழந்தை நோய்ச் சிகிச்சை முறையும் உடல் நல இயலும் தோன்றி இருப்பது போல, குழந்தையின் மூன்று வயதுக்குள் அதன் மனத்தைப் பற்றி ஆராயும் அறிவியலும் தோன்றிவிட்டது. அதற்கேற்றாற்போல், பெற்றோர் குழந்தையை அணுக வேண்டிய முறையில், மாற்றம் அவசியமாகிறது. அப்போதுதான் சிறப்பான வளர்ப்பு முறை சாத்தியமாகும்.



மழலைச் செல்வம் 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. 'Supplement to the Mangayar Malar April 2010 issue



இதோ, இவர்தான் டாக்டர் எஸ்.வெங்கடரமணி:

நவீனக் குழந்தை வளர்ப்பு முறையில் அமெரிக்காவில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர். சென்னை, நங்கநல்லூரில் ரோட்டரி மருத்துவ மனையில் குழந்தை - பெற்றோர் நல உளவியல் ஆலோசகராகப் பணியாற்றுகிறார். டீ.வி. பிரபலம். ''கருவிலும் பிற்பாடு மூளை வளர்கின்ற பருவத்திலும் குழந்தைகளைச் சரியாக போஷித்தாலே எதிர்கால இந்தியா வளமாகிவிடும்'' என்கிறார் டாக்டர் எஸ், வெங்கடரமணி.

நேர்காணல், எழுத்துரு : **சாருகேசி**

கார்ட்டூன்ஸ் : **நடனம், பிள்ளை**

64 Supplement to Mangayar Malar April 2010

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2010 issue



இதோ, இவர்தான் டாக்டர் எஸ்.வெங்கடரமணி:

நவீனக் குழந்தை வளர்ப்பு முறையில் அமெரிக்காவில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர். சென்னை, நங்கநல்லூரில் ரோட்டரி மருத்துவ மனையில் குழந்தை - பெற்றோர் நல உளவியல் ஆலோசகராகப் பணியாற்றுகிறார். டீ.வி. பிரபலம். ''கருவிலும் பிற்பாடு மூளை வளர்கின்ற பருவத்திலும் குழந்தைகளைச் சரியாக போஷித்தாலே எதிர்கால இந்தியா வளமாகிவிடும்'' என்கிறார் டாக்டர் எஸ், வெங்கடரமணி.

நேர்காணல், எழுத்துரு : சாருகேசி

கார்ட்டூன்ஸ் : நடனம், பிள்ளை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்